

FORTES CHALEURS EN PERSPECTIVE : PRÉCAUTIONS À PRENDRE



La semaine du 12 au 15 mai s'annonce extrêmement chaude au Maroc. La Direction de la météorologie nationale prévoit, dans un bulletin météorologique spécial, des températures variant entre 35 et 42 degrés. Ces températures seront enregistrées sur les plaines de Tadla, le Haouz, Rhamna, Tensift, Chiadma et les plateaux de phosphate, alors que le mercure affichera entre 33 et 38 degrés à l'intérieur de Abda, du Gharb et de Chaouia et sur les hauts plateaux, et entre 28 et 34 degrés sur les côtes atlantiques centres.

La Direction de la météorologie nationale annonce que les températures minimales et maximales prévues pour le lundi 12 mai sont de : 14 et 27° à Casablanca, entre 15 et 30 à Rabat, entre 22 et 40 attendues à Marrakech, Fès entre 18 et 35°, Agadir une minimale de 19° et une maximale de 34°, Laâyoune connaîtra des températures entre 19 et 36°, entre 18 et 34 pour Oujda et entre 16 et 30° pour Tanger.

Quelques précautions à prendre

Les fortes chaleurs peuvent engendrer des problèmes sanitaires graves pouvant aller jusqu'à la déshydratation ou l'hyperthermie, surtout chez les personnes fragiles, notamment les nourrissons, les enfants, les personnes âgées, les personnes handicapées et les personnes souffrant de maladies lourdes. Pour prévenir les effets néfastes d'une forte chaleur, quelques précautions simples peuvent suffire :



Il faut éviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes de la journée et de rester dans les pièces les plus fraîches de son habitation. En l'absence de fraîcheur sur son lieu de résidence, on peut par exemple passer deux ou trois heures par jour dans un endroit frais, comme les grands magasins, les cinémas, ou certains lieux publics.



Pour se rafraîchir, la prise régulière de douches et de bains frais dans la journée est recommandée (sans se sécher).



En période de grosses chaleurs, il faut boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif. Ce conseil s'adresse surtout aux personnes âgées et aux enfants. Les boissons alcoolisées, très sucrées et à forte teneur en caféine (café, sodas) sont à éviter. La prise de boissons doit s'accompagner d'une alimentation équilibrée, pour recharger l'organisme en sels minéraux. Enfin, chacun doit penser à aider les personnes dépendantes (enfants, et personnes âgées ou handicapées), et notamment à les encourager à bien s'hydrater.



Porter des vêtements légers de couleur claire.



Demander conseil à son médecin si on prend un traitement médicamenteux, surtout en cas d'apparition de symptômes inhabituels.

Fortes chaleurs et médicaments

Concernant les personnes qui souffrent de maladies chroniques ou qui prennent des médicaments momentanément pendant cette période, ils doivent prendre des précautions en demandant l'avis de leur médecin ou pharmacien.

En effet, sous l'effet des fortes chaleurs certains médicaments peuvent présenter un risque pour la santé. Certains spécialités pharmaceutiques comme les diurétiques accélèrent l'élimination de l'eau au niveau des reins. Ils peuvent de ce fait augmenter le aggraver une déshydratation liée aux fortes chaleurs.

D'autres médicaments peuvent empêcher le fonctionnement normal des mécanismes de refroidissement du corps.

Enfin, certains médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur, en abaissant la tension artérielle ou en diminuant la vigilance.



Quelques médicaments concernés :

Ceux qui – par leur action sur l'organisme – peuvent aggraver les dangers d'une trop longue ou trop forte exposition à la chaleur :



les médicaments destinés à traiter une maladie cardiovasculaire : les diurétiques peuvent aggraver la déshydratation; de même, les médicaments contre la tension (hypertenseurs) et l'angine de poitrine peuvent aggraver une hypotension ; tous les médicaments traitant les troubles du rythme, ainsi que la digoxine peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation;



Les neuroleptiques peuvent dérégler le « thermostat » de l'organisme et provoquer une augmentation de la température du corps ; les sels de lithium peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation ; les médicaments de l'épilepsie, toxiques en cas de déshydratation ;



Les antimigraineux peuvent empêcher la dilatation des vaisseaux de la peau ou diminuer la transpiration ;



Certains antibiotiques (en particulier les sulfamides) peuvent gêner le fonctionnement normal du rein en cas de déshydratation ;



l'aspirine, à une dose supérieure à 500 mg/j, ou les anti-inflammatoires peuvent gêner le fonctionnement normal du rein en cas de déshydratation ;



Quelques médicaments soignant la dépression (Antidépresseurs), la maladie de Parkinson, l'incontinence urinaire ou l'allergie qui peuvent gêner la transpiration.

En cas de fortes chaleurs, si vous avez – de façon inhabituelle – des douleurs ou de la fièvre, il est déconseillé de prendre de l'aspirine ou du paracétamol. En effet, l'aspirine peut gêner l'adaptation de votre organisme à la chaleur et le paracétamol est inefficace pour traiter le coup de chaleur.

Précautions pour conserver ses médicaments en période de fortes chaleurs

Aucune précaution particulière n'est à prendre si aucune condition de conservation n'est indiquée sur la boîte de vos médicaments.

Par contre, dans le cas où l'emballage indique des précautions de conservation, voici quelques recommandations :

pour les médicaments demandant une conservation à une température inférieure à 25°C ou à 30°C : vous pouvez les conserver dans leur emballage. En effet, une température élevée (telle que celle observée pendant une période de canicule), pendant quelques jours, ne les dégrade pas ;

pour les médicaments indiquant une conservation entre +2 et +8°C et que vous conservez habituellement dans votre réfrigérateur : la canicule n'aura pas de conséquence sur leur stabilité. Cependant, une fois hors du réfrigérateur, vous devez les utiliser assez vite et les remettre rapidement au réfrigérateur.

Concernant le transport, les médicaments qui ne se conservent habituellement pas au réfrigérateur peuvent être transportés dans un emballage isotherme non réfrigéré, alors que les médicaments habituellement conservés au réfrigérateur doivent être transportés dans un emballage isotherme réfrigéré (avec des accumulateurs de froid, par exemple), tout en veillant à ce qu'ils ne soient pas congelés.

Dans tous les cas, vous devez veiller à ne pas exposer vos médicaments trop longtemps à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans le coffre ou l'habitacle des voitures exposées au soleil.

Sources: ANSM et INVS (France)