



La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR



Soleil : Dangers et Recommandations

Une forte chaleur ou une exposition prolongée au soleil peut provoquer des troubles graves. Il existe 5 dangers relativement courant, et pouvant avoir des conséquences importantes dans certains cas : le coup de soleil, l'insolation, le coup de chaleur, la déshydratation, et l'hydrocution.

Cet article va définir ces dangers, les précautions à prendre en cas de forte chaleur (Canicule, intérieur surchauffé, surexposé ou mal aéré, etc.), et enfin comment réagir face aux différents dangers.

Dangers courants

Coup de soleil

Le coup de soleil est une exposition prolongée au soleil, provoquant des maux de tête et une brûlure plus ou moins grave de la peau.

Il peut provoquer des rougeurs, une douleur avec démangeaisons, et quelques fois, des cloques. Dans certains cas, il peut laisser des cicatrices cutanées et un vieillissement prématuré de la peau.

Insolation

L'insolation est un malaise dû à une exposition prolongée au soleil. Le corps a du mal à stabiliser sa température interne, et la circulation sanguine est perturbée.

Le sang étant davantage sollicité pour le maintien de la température corporelle, le cerveau et les muscles sont moins irrigués.

Elle se manifeste par des maux de tête, des sueurs froides, une fatigue intense, des nausées et vomissements et des vertiges. Il n'y a pas ou peu de fièvre.

Coup de chaleur

Le coup de chaleur est un malaise dû à une longue exposition à une température élevée. Il peut donc survenir sans être exposé au soleil.

Les enfants et les personnes âgées y sont particulièrement sensibles, cependant des personnes moins sensibles peuvent avoir un coup de chaleur lors ou après un effort musculaire intense ou prolongé dans un endroit chaud.

Le coup de chaleur se manifeste par une peau chaude et sèche, des nausées et vomissements, des pupilles dilatées, un comportement inhabituel (délire, saut d'humeur, propos incohérents, etc.), une forte fièvre, voir une perte de connaissance.

Déshydratation

La déshydratation est un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps. L'eau est essentielle à notre corps, et il est important de boire sans attendre la sensation de soif, pour compenser les pertes de notre corps (transpiration, urine, ...).

La déshydratation peut se remarquer par différents symptômes tels que la fatigue, la soif, la bouche sèche ou pâteuse, une urine foncée, l'absence de larmes ou une sécheresse oculaire, des maux de tête ou des étourdissements, des crampes ou des frissons.

Elle peut être liée à un coup de chaleur ou une insolation (aussi bien en tant qu'augmentation du risque qu'en tant que conséquence). La déshydratation peut aussi causer des nausées ou des vomissements, et dans les cas les plus graves, un coma ou une léthargie.

Hydrocution

L'hydrocution, ou choc thermique, peut survenir suite à une grande différence entre la température du corps et celle de l'eau, lors d'une baignade.

Elle se manifeste par une perte de connaissance et peut aller jusqu'à provoquer une crise cardiaque. Elle est parfois précédée de démangeaisons, de frissons, de crampes, de troubles visuels ou auditifs.

L'hydrocution entraîne souvent une noyade quasi-certaine.

Pour s'en prémunir, il est important de ne pas entrer rapidement dans l'eau froide, et de se mouiller progressivement, au niveau de la nuque, du torse et de la tête.

En cas de signes d'hydrocution, il est important de sortir de l'eau sans attendre. Un repas copieux ou la consommation d'alcool peut augmenter les risques d'hydrocution.

Recommandations

En cas de forte chaleur et/ou d'activité physique intense, il est conseillé de prendre les mesures suivantes :

- Boire régulièrement de l'eau (et faire boire les enfants !)
- Rester le plus souvent possible à l'ombre
- Éviter l'exposition au soleil entre 10h et 16h, à la montagne ou à la plage.
- Éviter de jouer ou de faire du sport au soleil, aux heures les plus chaudes de la journée, ou dans des locaux surchauffés ou mal aérés, et après un repas.
- Se couvrir la tête avec un chapeau, une casquette ou un tissu.
- Éviter la sieste au soleil, en particulier après un repas.
- Se protéger avec une crème adaptée (indice 15 minimum, appliquée au moins 30 minutes avant exposition au soleil, et renouvelée toute les 2 heures)
- Se mouiller régulièrement le front et la nuque

Réagir

En cas d'hydrocution il est conseillé de sortir immédiatement de l'eau sans attendre.

En cas de déshydratation, il est conseillé de se réhydrater et de se mettre dans un endroit frais (au moins à l'ombre).

En cas de coup de soleil, il faut appliquer une crème adaptée, ou à défaut, une serviette mouillée sur les zones brûlées, et se mettre au frais (ou à l'ombre). Il faut éviter de gratter ou de percer toute croûte ou cloque.

Dans les cas d'insolation ou de coup de chaleur, il y a plusieurs mesures à prendre :

- Rester dans un endroit aéré et frais
- Ôter ou desserrer les vêtements
- Appliquer des serviettes mouillées sur la tête, la nuque, le torse et les bras.
- Boire de l'eau fraîche (faire boire la personne si elle est faible mais consciente)
- Si la personne est inconsciente, contacter immédiatement un médecin ou le service des urgences, placer là en position latérale de sécurité, et lui appliquer des serviettes mouillées sur la tête. Ne lui donner rien à boire !

Maintenant, vous savez comment profiter de l'été sans qu'il ne vous joue de vilains tours.

Sources :

InfoSanteJeunes.usj.edu.lb

Ameli-sante.fr

AboutKidsHealth.ca

Studyrama.com

 **Print**  **PDF**