

# Les maladies liées à la chaleur

## Heat-related Illness

### Que sont les maladies liées à la chaleur?

La chaleur excessive peut être dangereuse pour votre santé. Une maladie liée à la chaleur survient lorsque votre corps se réchauffe plus rapidement qu'il n'arrive à se rafraîchir. Il est presque toujours possible de prévenir de telles maladies.

Les maladies liées à la chaleur peuvent entraîner des faiblesses, une désorientation et de la fatigue. Dans les cas graves, elles peuvent entraîner un coup de chaleur (ou insolation), qui est une urgence médicale dont on peut mourir. Si vous ne buvez pas assez de liquides pour rester hydraté, les effets de la chaleur s'aggravent.

### Quelles sont les causes des maladies liées à la chaleur?

L'organisme humain en bonne santé maintient une température d'environ 37 °C (98,6 °F). Lorsque votre température corporelle monte, l'augmentation de la transpiration et du débit sanguin vers la peau réduit la chaleur. Votre corps peut ainsi se refroidir et revenir à sa température normale. Les maladies liées à la chaleur se déclarent lorsque votre corps ne parvient pas à se refroidir dans des environnements extérieurs ou intérieurs très chauds ou lors d'une activité physique intense. Cela peut se produire dans des environnements extrêmement chauds ou en cas de surexposition à la chaleur.

Le fait d'être dans un environnement très chaud peut augmenter votre température corporelle. Voici des exemples de tels environnements : l'intérieur d'une voiture ou d'une tente par temps très chaud, les étages supérieurs d'une maison lors d'une journée ensoleillée, une cuve thermique ou un sauna, et l'exposition directe à une température élevée ou aux rayons du soleil à l'extérieur.

Les maladies liées à la chaleur peuvent aussi survenir dans des lieux de travail où de l'équipement ou des espaces restreints peuvent créer un milieu très chaud, notamment les boulangeries, les cuisines, les laveries, les chaufferies, les fonderies, les mines et certaines usines de fabrication.

### Quels sont les symptômes des maladies liées à la chaleur?

Divers symptômes, de bénins à graves, sont associés aux maladies liées à la chaleur, notamment :

- une peau pâle, fraîche et moite;

- une forte transpiration;
- des crampes musculaires;
- une éruption cutanée;
- une enflure, particulièrement des mains et des pieds;
- de la fatigue et de la faiblesse;
- un étourdissement ou un évanouissement;
- des maux de tête;
- des nausées ou des vomissements;
- de la fièvre, plus particulièrement une fièvre de 40 °C (104 °F) ou plus;
- de la confusion et une baisse de vigilance mentale;
- des hallucinations;
- une peau rouge, chaude et sèche (aux derniers stades d'un coup de chaleur);
- des crises d'épilepsie;
- de l'inconscience, un coma.

Les températures élevées peuvent être dangereuses, particulièrement si vous avez des problèmes cardiaques ou des difficultés respiratoires.

### Qui court un risque plus élevé de souffrir d'une maladie liée à la chaleur?

Les personnes courant un risque élevé de souffrir d'une maladie liée à la chaleur comprennent :

- les nourrissons et les enfants de 4 ans et moins, qui dépendent des adultes pour veiller à ce que leur environnement soit confortable et pour leur fournir assez de liquides;
- les personnes de 65 ans ou plus qui peuvent ne pas compenser efficacement le stress causé par la chaleur et qui sont moins susceptibles de ressentir de hautes températures et d'y réagir;
- les individus en bonne santé qui font beaucoup d'activité physique ou du travail physique dans un environnement très chaud.

D'autres facteurs peuvent augmenter le risque de souffrir d'une maladie liée à la chaleur, notamment :

- une masse corporelle importante;
- trop d'alcool ou de caféine;
- des maladies chroniques, comme le diabète ou l'hypertension mal contrôlés, l'insuffisance cardiaque, l'emphysème, l'insuffisance rénale, la colite, des problèmes de santé mentale et la fibrose kystique;
- certains médicaments, comme des diurétiques ou médicaments pour uriner et certains médicaments utilisés en psychiatrie;
- le fait d'avoir déjà souffert d'un coup de chaleur;
- faire de l'exercice ou travailler par temps très chaud;
- être incapable de trouver un endroit pour se rafraîchir;
- ne pas boire assez d'eau par temps très chaud.

### Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur?

Il existe plusieurs façons de réduire le risque de souffrir d'une maladie liée à la chaleur, notamment :

- Ne laissez jamais des enfants seuls dans une voiture stationnée. La température peut y atteindre 52 °C (125 °F) en 20 minutes lorsque la température extérieure atteint 34 °C (93 °F). Même le fait de laisser les fenêtres d'une voiture légèrement ouvertes ne maintiendra pas l'intérieur à une température sécuritaire.
- Lorsqu'il fait chaud et que vous êtes actif, buvez beaucoup de liquides. Buvez plus d'eau même avant d'avoir soif. Si vous prenez des diurétiques ou que vous limitez votre consommation de liquides, demandez à votre fournisseur de soins de santé combien d'eau vous devriez boire par temps très chaud.
- Pour vous rafraîchir par temps chaud, restez à l'intérieur d'édifices climatisés ou prenez une douche ou un bain d'eau fraîche. Lorsque les températures dépassent 30 °C (86 °F), les ventilateurs peuvent ne pas suffire à prévenir des maladies liées à la chaleur. Rappelez-vous qu'un écran solaire protège des rayons ultraviolets (UV) du soleil, mais pas de la chaleur.
- Planifiez vos activités extérieures avant 11 h ou après 16 h, lorsque le rayonnement ultraviolet du soleil est à son niveau le plus faible.
- Évitez le travail ou l'exercice exténuant dans des environnements chauds et humides. Si vous devez faire de l'exercice, buvez de deux à quatre verres de liquides sans alcool à l'heure. Les pauses sont importantes et elles devraient avoir lieu à l'ombre.
- Évitez les coups de soleil – utilisez un écran solaire de 30 FPS ou plus.
- Portez des vêtements légers, de couleur pâle et amples, ainsi qu'un chapeau à large rebord, ou utilisez un parasol pour avoir de l'ombre.

- Vérifiez régulièrement si les personnes âgées, les enfants ou d'autres personnes manifestent des signes de maladies liées à la chaleur et veillez à ce qu'elles se rafraîchissent et boivent beaucoup de liquides. Surveillez les personnes qui ne peuvent quitter leur maison et celles dont les facultés peuvent être affaiblies en raison de problèmes mentaux ou émotionnels.

### Quels sont les traitements à la maison en cas de maladie bénigne liée à la chaleur?

Lorsqu'elles sont repérées rapidement, la plupart des maladies liées à la chaleur peuvent être traitées à la maison. Veuillez noter que l'épuisement dû à la chaleur ne provoque pas de changements de la vigilance mentale. Consultez un fournisseur de soins de santé pour en savoir plus sur les changements de la vigilance d'une personne qui a été exposée à la chaleur, qui a fait de l'exercice ou qui a travaillé dans un environnement chaud.

Les traitements à la maison d'un épuisement modéré causé par la chaleur peuvent notamment comprendre :

- se déplacer dans un lieu plus frais;
- boire beaucoup de liquides frais sans alcool;
- se reposer;
- prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche;
- porter des vêtements légers.

Si vos symptômes persistent pendant plus d'une heure, changent, s'aggravent ou vous inquiètent, consultez un fournisseur de soins de santé.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.

