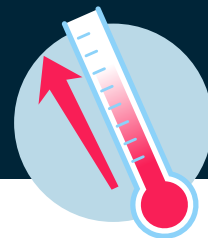


Maladies liées à la chaleur



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Qu'est-ce qu'une maladie liée à la chaleur?

Votre corps dispose de moyens pour se rafraîchir quand il fait chaud ou que vous faites de l'exercice. Lorsque votre corps a de la difficulté à se rafraîchir, vous pouvez développer des crampes de chaleur ou une maladie plus grave, comme l'épuisement par la chaleur ou le coup de chaleur.



QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALARME?

S'il n'est pas traité, l'épuisement par la chaleur peut entraîner un coup de chaleur, qui constitue une **urgence médicale**.



Voici quelques symptômes de l'épuisement par la chaleur :

- Maux de tête
- Nausées, vomissements ou les deux
- Faiblesse ou crampes musculaires
- Étourdissements
- Transpiration



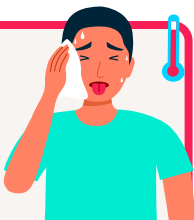
Voici quelques symptômes du coup de chaleur :

- Peau rouge, sèche et chaude (habituellement chez les personnes plus âgées ou celles atteintes d'une maladie chronique)
- Température corporelle centrale élevée (>40 °C)
- Nausées
- Confusion
- Perte de connaissance



Quels sont les facteurs qui augmentent le risque de maladies liées à la chaleur?

- Âge : jeunes enfants, personnes âgées
- Certaines maladies chroniques : troubles liés à l'alcool, obésité et maladies cardiaques, rénales, pulmonaires, psychiatriques ou thyroïdiennes
- Certains médicaments : antidépresseurs, antihistaminiques, antipsychotiques, diurétiques, médicaments pour la vessie hyperactive ou la maladie de Parkinson et drogues récréatives
- Déshydratation
- Activité dans des conditions chaudes et humides
- Manque de pauses au cours de l'exercice
- Manque de climatisation ou de ventilation



Comment prévenir les maladies liées à la chaleur?

- Dans la mesure du possible, évitez les activités de plein air intenses aux heures où le soleil est le plus fort (entre 10 h et 15 h).
- Essayez de demeurer à l'ombre. Si vous devez rester en plein soleil, portez des vêtements amples de couleur pâle.
- Prenez plusieurs pauses au cours d'une activité de plein air.
- Buvez beaucoup de liquide avant, pendant et après toute activité de plein air. Limitez votre consommation de café, de thé, de cola et de boisson alcoolisée, car ces boissons peuvent vous déshydrater.



Que faire si vous ne vous sentez pas bien?

- Reposez-vous à l'ombre ou dans un immeuble climatisé.
- Enlevez autant de vêtements que possible.
- Buvez de l'eau ou une solution orale de réhydratation (p. ex., Gatorade).
- Mouillez-vous avec de l'eau fraîche ou rafraîchissez-vous avec des sachets réfrigérants.
- Obtenez des soins médicaux ou composez le 911 si vous n'urinez pas ou ne transpirez pas, si vous avez vomi ou si vous commencez à éprouver de la confusion.



Que faire si vous êtes à risque de développer une maladie liée à la chaleur?

- Informez votre famille et vos amis des symptômes à surveiller. Ils pourraient vous aider si vous développez des symptômes, et appeler les services d'urgence.
- Portez un bracelet d'identification MedicAlert ou un autre dispositif d'identification semblable.

