

SÉCURITÉ POUR L'ÉTÉ 2010 COMMENT COMBATTRE LA CHALEUR



**Manuel pour l'aide à domicile
des personnes âgées**

L'été est une saison agréable, il fait souvent très beau. Les températures sont plus élevées, permettant à notre organisme de vivre cette saison dans des conditions de moindre stress.

Mais dans certains cas, la chaleur peut devenir excessive et cette situation, surtout si elle s'accompagne d'un niveau élevé d'humidité, peut mettre en danger notre santé surtout si elle persiste pendant la nuit et pendant plus de 48 heures. Nous nous trouvons alors devant ce que l'on appelle une "vague de chaleur".

En 2003, en Italie, et dans d'autres pays européens, des températures record ont provoqué, surtout dans les grandes villes, une grave augmentation des hospitalisations et des décès, surtout chez les personnes âgées. D'après les spécialistes, ces vagues de chaleur seront, au cours des années à venir, de plus en plus fréquentes en Europe. Il est donc impératif de connaître les mesures à prendre pour combattre efficacement ces phénomènes dangereux surtout chez les personnes âgées.

Ce petit livret est destiné à tous ceux qui s'occupent de l'assistance à domicile des personnes âgées.

Vagues de chaleur

Il est important de connaître les mesures à adopter pour protéger la santé des personnes à risque



Qui sont ceux qui courrent le plus de risques?

La personne dont je m'occupe court-elle un risque élevé, en cas de canicule?

Pour répondre à cette question, il faut connaître certaines caractéristiques de cette personne.

Si, ne serait-ce qu'une seule des réponses concernant la personne dont vous vous occupez est **positive (Oui)**, il vous faudra être particulièrement vigilant lorsque la chaleur deviendra insupportable même la nuit et il vous faudra intervenir pour réduire les risques qu'elle pourrait courir:



Questionnaire

<i>Personne de plus de 75 ans</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant d'une maladie cardiaque</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant de démence</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence d'une maladie pulmonaire</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne ne pouvant se déplacer seule</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence d'escarres</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne ne pouvant s'alimenter seule</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant de la maladie de Parkinson</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant d'une maladie psychiatrique</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence de diabète et/ou insuffisance rénale</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne prenant chroniquement plus de 4 types de médicaments</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence de fièvre</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>

Pourquoi une vague de chaleur peut-elle être dangereuse pour la santé des personnes à risque?

- Lorsqu'il fait très chaud, un organisme sain est en mesure d'en contraster les effets négatifs et d'abaisser la température de la peau grâce à la transpiration. La sueur est composée presque exclusivement d'eau dans laquelle sont dissous des sels minéraux. Lorsqu'il fait très chaud, nous pouvons perdre, par la transpiration, quelques litres d'eau par jour, que nous devons récupérer en buvant de l'eau.
- Chez les sujets à risque, la régulation de la température de la peau par la transpiration peut ne pas fonctionner correctement ou alors la quantité d'eau introduite dans le corps peut ne pas être suffisante. Nombreuses sont les personnes à risque (celles de la première question) qui ne ressentent pas, ou ressentent peu, l'envie de boire, même si elles transpirent beaucoup ou ne sont pas en mesure de boire. Dans ces conditions, la température du corps peut augmenter ou alors le corps perd trop d'eau pour pouvoir maintenir ses fonctions vitales.

Existe-t-il des signes ou des symptômes qui peuvent nous mettre en alerte?

Il existe certains signes ou symptômes qui se manifestent chez la personne assistée alors qu'il est encore possible de remédier à la situation: l'apparition ou l'aggravation de crampes, d'érythèmes (petites rougeurs) et papules (petits boutons durs sous la peau). Lorsque la situation devient plus grave, la personne assistée peut souffrir d'une certaine confusion mentale, ou si elle en souffrait déjà, cette confusion peut s'aggraver, présence de migraines, de convulsions, augmentation de la température de la peau. Souvent, chez les personnes souffrant de démence, les symptômes ne se manifestent pas clairement. Une personne souffrant de démence peut, par exemple, avoir mal à la tête mais ne pas réussir à le dire, elle peut manifester une certaine agitation, ou au contraire, être dans un état de somnolence.

Quoiqu'il en soit, nous devrions intervenir avant que ne se manifestent ces symptômes qui dénotent un état de souffrance grave chez la personne assistée, la secourir donc, lorsque cela est possible, au cours de la phase initiale, quand apparaissent les premiers symptômes encore sans gravité. En effet, lorsque ce

Apprendre à reconnaître les symptômes qui indiquent une souffrance grave due à la chaleur



type de souffrances se manifeste, habituellement notre intervention sera inefficace, il faudra donc appeler les services d'urgence sanitaire (voir dernière réponse).

Quelles sont les mesures de prévention à adopter pendant l'été?

■ Au cours de l'été, il est bon de mettre en place des mesures générales afin de pouvoir affronter le mieux possible d'éventuelles vagues de chaleur.

Ce genre de mesures concernent l'endroit où l'on vit, les habitudes et les soins à apporter aux personnes à risque (voir les prochaines réponses).

Agir sur les facteurs qui peuvent provoquer malaises ou souffrances

Que peut-on faire pour améliorer les conditions de la maison où l'on vit?

■ Le bien-être d'une personne en présence d'une chaleur excessive dépend principalement de la température et de l'humidité de l'endroit où elle se trouve. Une température de 22 degrés °C ne comporte aucun risque vraiment significatif. Si la température est inférieure à 26°C, le climat est bien toléré tant que le taux d'humidité ne dépasse pas 80%. Il est utile de pouvoir disposer de petits appareils pour mesurer la température (thermomètre) et l'humidité (hygromètre), appareils que l'on peut se procurer facilement pour un prix inférieur à 20 euros et que l'on pourra installer dans les pièces où l'on vit habituellement.

Le tableau ci-après fournit quelques indications utiles en ce qui concerne les températures et les degrés d'humidité au-delà desquels les personnes les plus fragiles peuvent courir certains risques.



Limites environnementales à ne pas dépasser à l'intérieur d'une habitation

Température (°C)	Humidité
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Si l'on possède un climatiseur, il est conseillé de régler la température sur des valeurs comprises entre 24 et 26 °C

Le ventilateur est à déconseiller pour des températures qui restent constamment supérieures à 32°C, puisque cela peut provoquer une dangereuse perte de liquides par la transpiration.

Il faut aérer la maison pendant la nuit. Au contraire, pendant la journée, il faut éviter que le soleil ne pénètre dans les pièces (fermer les volets ou les stores extérieurs ainsi que les rideaux).

Dans certains cas, il pourra être bon de transférer, si c'est possible, toutes les habitudes de vie dans les pièces les plus fraîches de la maison.

Contrôler la température de la maison



Bonnes habitudes et règles d'alimentation**Est-il bon de sortir de chez soi, en cas de grande chaleur?**

Il est toujours bon de bouger. Même si l'on ne peut se déplacer de façon autonome, il est toujours bon de sortir de chez soi, voir d'autres personnes et profiter des espaces verts. Toutefois, lorsque l'on sort avec une personne à risque, il faudra éviter les heures les plus chaudes de la journée (d'habitude de 11 h. à 18 h.).

Faut-il modifier l'alimentation?

L'alimentation doit, comme toujours, être très variée. L'été, il est préférable d'éviter les boissons alcoolisées (vin, bière, alcool), les boissons glacées, gazeuses et sucrées. Il est préférable de consommer fruits et légumes et abolir les aliments gras ou trop assaisonnés.

Quels vêtements est-il préférable de porter?

Il est préférable de porter des vêtements légers, en coton ou en lin, évitant absolument les fibres synthétiques. De préférence des vêtements de couleur claire.



Autres recommandations utiles ?

Vérifier d'avoir toujours à sa disposition de l'eau et de la glace, des fruits et des crudités

Mobiliser régulièrement, plusieurs fois dans la journée, les personnes ne pouvant se déplacer de façon autonome

Chez les personnes ayant des difficultés de déglutition, l'eau gélifiée est préférable

Dès le mois de mai, il est bon de vérifier avec le médecin de famille les médicaments que l'on prend habituellement, demandant les conseils à suivre, sur la façon correcte de prendre ces médicaments, en cas de grosse chaleur

Simples précautions pour prévenir et soulager



**Faire très attention
pour réduire les risques
au maximum****En cas d'éventuelles grosses vagues de chaleur, que faire pour éviter au maximum les risques?**

Il devient absolument impératif de suivre toutes les recommandations indiquées ci-dessus.

En outre, il faut absolument:

- contrôler davantage la température des pièces où se tient la personne assistée
- vérifier que la personne dont on s'occupe吸 une quantité suffisante de liquide (pas moins de 2 litres d'eau par jour, sauf avis contraire du Médecin de Famille), lui proposer de l'eau ou des jus de fruits même si elle ne le demande pas
- supprimer toute activité physique pendant les heures les plus chaudes de la journée (11h.-18h.)
- rafraîchir la personne en vaporisant de l'eau ou en passant une éponge imbibée d'eau fraîche sur son corps de façon à le maintenir à une juste température
- prendre souvent la température de cette personne: en effet, si elle augmente, il faudra impérativement appeler le médecin
- surveiller attentivement l'apparition éventuelle de certains symptômes tels qu'un état de confusion mentale ou une certaine agitation, qui peuvent révéler une souffrance due justement à une température trop élevée
- emmener, si possible et au moins 4 heures par jour, la personne dans des lieux climatisés, et, quoiqu'il en soit, l'installer dans les lieux les plus frais de la maison.

Pendant l'été, y a-t-il des précautions particulières à prendre pour conserver les médicaments?

- Aucun médicament ne doit être exposé aux rayons du soleil ou se trouver à proximité d'une source de chaleur. Les garder toujours à l'intérieur de leur emballage d'origine. Certains médicaments doivent être placés dans le réfrigérateur (pas dans le congélateur!!), cette indication est mentionnée sur la boîte. En cas de doute, demander à votre médecin ou à un pharmacien.

Si je connais une personne susceptible d'être à risque, que puis-je faire?

- Parler avec cette personne, avec ses voisins et les personnes de sa famille et signaler éventuellement ses besoins aux services sociaux et sanitaires du quartier.

Que dois-je faire en cas de malaise grave attribuable à la chaleur?**Appeler les services d'urgence (118)**

En attendant:

- prendre la température de la personne que nous assistons
- déplacer si possible la personne dans la pièce la moins chaude
- la rafraîchir en lui vaporisant de l'eau fraîche, et non pas froide, ou à l'aide d'une éponge imbibée
- lui faire boire de l'eau ou autres liquides (jus de fruits naturels)
- ne donner aucun médicament pour faire baisser la température (ex. Aspirine, Tachipirina)

**En cas de malaise grave,
téléphoner au 118,
numéro des urgences**



SÉCURITÉ POUR L'ÉTÉ 2010 - COMMENT COMBATTRE LA CHALEUR

Ce document a été mis au point par un groupe de travail national pour les urgences climatiques

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centIMETRI.it