



Stress thermique chez les personnes âgées

Les personnes âgées (c'est-à-dire les personnes ayant 65 ans ou plus) ont plus tendance à souffrir du stress thermique que les personnes plus jeunes et ce pour diverses raisons :

- Les personnes âgées réagissent moins bien que les jeunes aux changements rapides de température.
- Il y a plus de chances qu'elles souffrent d'une condition médicale chronique qui affecte les réactions normales du corps face à la chaleur.
- Il y a plus de chances qu'elles prennent des médicaments d'ordonnance qui diminuent la capacité du corps à contrôler sa température ou qui empêchent la sudation.

Coup de chaleur

Le coup de chaleur est la plus grave des maladies associées à la chaleur. Il se produit lorsque le corps est incapable de contrôler sa température : la température corporelle s'élève rapidement, le corps perd sa capacité de suer, et est incapable de se refroidir. Les températures du corps humain s'élèvent à 41 °C (106°F) ou plus en 10 à 15 minutes. Sans un traitement d'urgence immédiat, le coup de chaleur peut entraîner la mort ou une incapacité permanente.

Signes et symptômes du coup de chaleur

Les indicateurs d'alerte varient mais peuvent comprendre :

- une température corporelle très élevée (au-delà de 40 °C (103 °F))
- une peau rouge, chaude et sèche (pas de transpiration)
- un pouls rapide et fort
- des maux de tête lancinants
- des étourdissements
- des nausées

Épuisement dû à la chaleur

L'épuisement dû à la chaleur est une forme plus bénigne de maladie associée à la chaleur qui peut se développer suite à une exposition pendant plusieurs jours à des températures élevées sans remplacer les fluides de façon adéquate et équilibrée.

Signes et symptômes de l'épuisement dû à la chaleur

Les indicateurs d'alerte varient mais peuvent comprendre :

- une sudation abondante
- la pâleur
- des crampes musculaires

Stress thermique chez les personnes âgées

(suite de la page précédente)

- la fatigue
- une certaine faiblesse
- des étourdissements
- des maux de tête
- des nausées ou vomissements
- des évanouissements
- la peau : peut être fraîche et moite
- le pouls : rapide et faible
- la respiration : rapide et superficielle

Que faire pour se protéger ?

Vous pouvez suivre les conseils de prévention ci-dessous pour vous protéger contre le stress thermique :

- Boire des boissons fraîches, sans alcool et sans caféine. (Si votre médecin limite habituellement la quantité de fluides que vous pouvez boire ou vous a prescrit des diurétiques, demandez-lui combien vous pouvez boire si le temps est chaud. Éviter également les liquides très froids car ils risquent de causer des crampes.)
- Vous reposer.
- Prendre une douche, un bain ou se faire une toilette à l'eau froide
- Si possible, chercher un lieu climatisé. (Si vous n'avez pas la climatisation, pensez à vous rendre dans un centre commercial climatisé ou une bibliothèque publique climatisée pour vous rafraîchir).
- Porter des vêtements légers.
- Si possible, rester à l'intérieur pendant les chaleurs de la journée.
- Ne pas entreprendre des activités ardues.

Comment aider à protéger des membres de votre famille ou des voisins âgés

Si certains membres de votre famille sont âgés ou si vous avez des voisins âgés, vous pouvez les aider à se protéger contre le stress thermique.

- Visitez les personnes âgées qui sont à risque au moins deux fois par jour et soyez à l'affût des signes de l'épuisement dû à la chaleur ou des coups de chaleur.
- Emmenez-les dans un lieu climatisé s'ils ont des problèmes de transport.
- Assurez-vous que les personnes plus âgées ont accès à un ventilateur électrique dans la mesure du possible.

Ce que vous pouvez faire pour aider une personne souffrant de stress thermique

Si vous observez des signes de stress thermique sévère, vous aurez peut-être affaire à une urgence constituant un danger de mort. Demandez à quelqu'un d'appeler immédiatement un médecin pendant que vous abaissez la température corporelle de la personne en question. Ce qu'il faut faire :

- Mettre la personne à l'ombre.
- Abaisser rapidement la température corporelle de la personne en utilisant tous les moyens à votre disposition. Par exemple, plonger la personne dans une baignoire remplie d'eau froide ; placer la personne sous une douche froide ; asperger la personne d'eau froide à l'aide d'un tuyau

[date]

Page 2 sur 3

Stress thermique chez les personnes âgées

(suite de la page précédente)

d'arrosage ; éponger la personne avec de l'eau froide ; ou si le taux d'humidité n'est pas trop élevé, envelopper la personne dans un drap frais et mouillé et ventiler vigoureusement.

- Surveiller la température corporelle et continuer vos efforts jusqu'à ce qu'elle redescende à 38 ou 39 °C.
- Si le personnel médical d'urgence a du retard, appeler les urgences pour obtenir des instructions supplémentaires.
- Ne pas faire boire d'alcool à la personne en question.
- Obtenir des soins médicaux dès que possible.

Pour de plus amples informations, visitez www.cdc.gov ou appelez le numéro d'urgence du CDC au (888) 246-2675 (anglais), (888) 246-2857 (espagnol), ou (866) 874-2646 (ATME)