

Forte chaleur : les bons réflexes !

La Belgique va traverser un épisode de forte chaleur. L'AVIQ rappelle à tous les bons réflexes pour éviter les troubles dus à la chaleur et insiste sur la vigilance à l'égard des plus fragiles.

- **Que faire en cas de forte chaleur ?**

L'Agence pour une Vie de Qualité tient à rappeler quelques conseils en cas de températures élevées :

- **S'hydrater** : buvez environ 1,5l d'eau par jour (eau, thé, tisanes, potages...) mais évitez les boissons alcoolisées, le café et les boissons sucrées.
- **Se protéger** : restez le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée (au moins de 11h à 15h); fermez les fenêtres et les rideaux des façades exposées au soleil tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ne les ouvrez que lorsque la plus grosse chaleur est passée.
- Si vous devez quand même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible les périodes les plus chaudes ; **limitez autant que possible les efforts physiques** (les activités sportives, par exemple) et si cela n'est pas possible, faites régulièrement une pause et buvez suffisamment.
- Protégez **votre peau** du soleil : pour ce faire, utilisez à intervalle régulier une crème solaire à indice de protection élevé. Demandez éventuellement conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant ! N'oubliez pas de porter un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil
- **Mangez** régulièrement et en suffisance, surtout des fruits et légumes de saison.
- Pensez à **prendre régulièrement des nouvelles de vos proches plus fragiles** : Le contact humain bienveillant, l'attention, la gentillesse influencent de façon importante la santé et le moral des personnes âgées, qu'elles soient autonomes ou pas. Cela favorise le suivi des recommandations.

Tout le monde est concerné par les troubles qui surviennent en cas de forte chaleur mais les risques sont plus élevés pour des **personnes plus sensibles** qui méritent dès lors une attention particulière lors de telles périodes de chaleur ; les enfants en bas âge, les personnes âgées et les personnes isolées socialement.

- **Les risques et les bons réflexes pour les bébés et les enfants**

Les enfants en bas âge courent un risque très important, **parce que leurs réserves de liquide sont insuffisantes**. L'exposition au soleil ou le séjour (même bref) dans un espace confiné et trop chaud (voiture, chambre sans aération...) peuvent aboutir rapidement à une déshydratation et à un coup de chaleur. **Les enfants souffrant de troubles tels que de la**

diarrhée (qui peut à elle seule provoquer rapidement une déshydratation) **ou de la fièvre courent un plus grand risque.**

Les bébés et les enfants en bas âge, tout comme les jeunes qui fournissent des efforts, doivent donc, **en plus de leur alimentation habituelle, être hydratés en suffisance durant ces périodes.** Donnez régulièrement et abondamment à boire aux enfants, si possible de l'eau (évitez les boissons sucrées). Habillez-les légèrement (vêtements en coton, clairs), faites leur porter un chapeau et des lunettes de soleil, interdisez-leur de jouer trop longtemps au soleil (évitez le soleil de midi et du début d'après-midi : risque de brûlure de la peau au moins de 11h à 15h) et appliquez-leur TOUJOURS une crème solaire haute protection lorsqu'ils vont au soleil. Par ailleurs, ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture en stationnement ou dans un endroit chaud.

- **Les risques et les bons réflexes pour les aînés**

Les personnes âgées courent également un risque accru car **la réaction de leur corps est moins rapide en cas de chaleur.** D'une part, les personnes âgées ressentent beaucoup moins la chaleur environnante en raison d'un affaiblissement du traitement central de l'information par le cerveau. Cela se traduit notamment par une diminution importante de leur sensation de soif. D'autre part, le phénomène d'évaporation de la sueur et de refroidissement du corps est moins efficace car les glandes sudoripares fonctionnent moins bien. Ajoutons à cela que les personnes âgées souffrent souvent de **maladies chroniques qui les rendent plus sensibles** aux grandes variations de température. Elles prennent de ce fait plus de **médicaments**, dont certains ont parfois un impact négatif sur la régulation thermique du corps.

Si vous veillez sur certaines personnes, veillez à la présence d'une pièce plus fraîche avec un thermomètre et à la présence d'une **réserve suffisante de boissons.** Notez toutes les **informations** importantes concernant la personne (au cas où celle-ci devrait malgré tout être hospitalisée d'urgence) et placez cette note à un endroit visible. Si la personne prend des médicaments, veillez à la présence d'une liste. Dressez une liste des numéros de téléphone importants et installez **un téléphone à proximité** de la personne.

Informez d'autres personnes (voisins, parents, médecin ou infirmière à domicile) si vous vous absentez pour qu'elles puissent prendre **le relais.** Donnez un double des clés à une personne de confiance qui pourra entrer en cas d'urgence. Appelez régulièrement.

- **Les principaux troubles dus à la chaleur**

- **Le plus fréquent : la déshydratation à des niveaux de gravité divers :...**
- L'insolation : surtout chez les enfants qui ont été exposés en plein soleil lors d'une forte chaleur ; se traduit par des maux de tête violents, un état de somnolence avec perte éventuelle de conscience, une fièvre élevée.
- Crampes de chaleur : crampes musculaires de courte durée pendant le sport et le travail physique. Il est nécessaire de se mettre au repos, cesser tout effort, et boire de l'eau et prendre des sels de réhydratation orale (SRO).

- Épuisement dû à la chaleur : température corporelle > 40 °C ; transpiration et tachycardie ou palpitations (perte de sel et de liquide) ; faiblesse, fatigue, vertiges, maux de tête, nausées et vomissements, syncope. Il est nécessaire de se mettre au repos, cesser tout effort, et boire de l'eau et prendre des sels de réhydratation orale (SRO), de se rafraîchir, et si nécessaire, de faire appel à un médecin.

Les signaux d'alerte d'un épuisement dû à la chaleur évoluant vers un coup de chaleur sont les suivants : peau chaude et rouge, absence de transpiration, fièvre élevée, confusion et perte de conscience.

- **Coup de chaleur** : complications par manque de régulation thermique du corps humain : température corporelle élevée, augmentation du rythme cardiaque, agitation inhabituelle, confusion, peau chaude, rouge et sèche (absence de transpiration), maux de tête, nausées et vomissements, convulsions, perte de conscience pouvant aller jusqu'au coma. Il s'agit d'une **urgence médicale** qui, si elle n'est pas traitée, peut entraîner la mort en peu de temps. Il convient de déshabiller et rafraîchir la personne et **appeler immédiatement le 112**.

Quel est le rôle de l'AVIQ en cas de forte chaleur ?

Depuis le début de la phase de vigilance, l'AVIQ a mis en place de nombreuses actions :

- **Sensibilisation du grand public** aux risques liés à la chaleur et aux pics d'ozone, encouragement à une meilleure solidarité envers la famille, les voisins et les connaissances, et tout particulièrement envers les personnes appartenant à un groupe à risque.

Cela passe par des news Facebook publiées fréquemment ; une annonce dans notre newsletter destinée aux professionnels et la mise à jour de notre site Internet.

- L'AVIQ informe **ses partenaires** et **l'ensemble de son secteur**, notamment les services agréés handicap, les services d'accueil et d'hébergement pour aînés, les habitations protégées et maisons de soins psychiatriques, les mutuelles, les cercles de médecins généralistes...

Ce sont plus de 2.300 institutions reçoivent les conseils et rappels des bons réflexes grâce à l'envoi d'un courriel et d'une publication !

L'AVIQ transmet également ces recommandations aux CPAS, aux communes et aux Provinces.

Sur le site de l'AVIQ se trouvent aussi des **recommandations** adaptées pour différents publics :

- [Recommandations aux services d'aide et de soins à domicile, proches personnes âgées et dépendantes](#)
- [Recommandations aux intervenants auprès des personnes sans domicile fixe](#)
- [Recommandations aux personnels des maisons de repos \(avec rappel des dispositions légales correspondantes\)](#)
- [Recommandations aux parents, tuteurs et personnes responsables de la garde d'enfants](#)
- [Recommandations aux organisateurs d'événements sportifs ou culturels](#)
- [Recommandations aux sportifs et aux personnes responsables d'enfants et d'adolescents sportifs](#)
- [OZONE- informations et recommandations](#)

Vous trouverez le triptyque qui rappelle les bons réflexes en cas de forte chaleur en cliquant [ici](#).