

Compte-rendu de la Conférence Débat du Jeudi 08 juillet 2010
« PREVENIR LES EFFETS DE LA CHALEUR »
au Complexe de la République- PAU
Organisée par le CIAPA, le Centre Hospitalier de Pau et la CPAM Pau Pyrénées.

Cette Conférence s'est déroulée en présence de :

- Valérie REVEL, Chef de service de l'Unité Post Urgence Gériatrique, Hôpital de Pau.
- Benoît TREVISI, Chargé de prévention à la CPAM Pau Pyrénées.

Le CIAPA, Comité Départemental d'Information et d'Action en faveur des Personnes Agées, organisatrice de cette conférence, a présenté ses missions au niveau départemental :

- Informer les retraités, leurs familles, les professionnels, les étudiants et les demandeurs d'emploi, dans tous les domaines concernant la vie quotidienne de la personne âgée.
- Documenter par le biais d'une bibliothèque gérontologique et d'une ressource documentaire et par son site internet : www.ciapa.com.
- Proposer des formations auprès des Professionnels en cours d'emploi, travaillant auprès de Personnes Agées en institution ou à domicile.
- Soutenir diverses Associations dont le Comité Départemental de la Semaine Bleue, France Alzheimer Pyrénées Atlantiques...

La Conférence/ Débat s'est déroulée en présence d'une **trentaine de personnes**.

INTERVENTION DU DOCTEUR VALERIE REVEL

I – Régulation de la température du corps :

La thermorégulation, c'est l'ensemble des mécanismes de production et de déperdition de chaleur qui permet un maintien de la température du corps à 37° C.

Dans le cerveau, c'est l'hypothalamus (thermostat) qui permet d'augmenter la température du corps (réaction au froid) ou de la diminuer (réaction au chaud).

Au niveau de la peau, ce sont les thermorécepteurs qui indiquent au thermostat « cerveau » la température extérieure et ce sont les glandes sudoripares qui permettent la transpiration.

II- Quand il fait chaud :

Quand il fait chaud, les thermorécepteurs indiquent au cerveau la température extérieure. C'est alors que l'hypothalamus se met au travail en sécrétant des substances qui entraînent :

- Une dilatation des petits vaisseaux sanguins de la peau qui se gorgent de sang : la chaleur se dissipe à la surface de la peau.
- Une augmentation de la transpiration par stimulation des glandes sudoripares : l'évaporation de la sueur est un moyen efficace de débarrasser le corps d'un excès de chaleur.

En général les personnes âgées sont capables de maintenir leur température corporelle. Cependant, cette adaptation devient plus fragile lors de températures extrêmes, lorsque la chaleur se prolonge ou lorsque la personne n'est pas habituée à la chaleur.

III- Difficultés de régulation de la température du corps chez les personnes âgées :

La régulation de la température est plus lente chez les personnes âgées. De plus, la sensation de soif ainsi que la transpiration diminuent

Cette difficulté de régulation entraîne : **Le syndrome d'épuisement déshydratation** qui se caractérise par :

- Hyperthermie.
- Grande fatigue, faiblesse, étourdissements, troubles de la conscience.
- Maux de tête.
- Crampes musculaires.
- Signes digestifs : nausées, vomissements.

Dans ces cas, le traitement préconisé est **l'hydratation, la ventilation et l'humidification.**

IV- Le coup de chaleur :

C'est quand le corps n'arrive plus à contrôler et réguler sa température, il s'agit d'un blocage du système de régulation. Le coup de chaleur se déclenche par une hyperthermie sévère (40°) et brutale accompagnée de maux de têtes violents, confusion, hallucinations, convulsions.

De plus, la peau devient rouge, chaude et sèche. Le sujet peut également éprouver une sensation d'essoufflement. A ce stade là, il s'agit d'une **urgence médicale.**

V- Que faire en cas de coups de chaleur :

Il faut alerter au plus vite un médecin. En attendant les secours :

- Rafraîchir la personne : mouiller les vêtements, donner une douche ou un bain frais, rafraîchir la pièce.
- Lui donner des boissons fraîches si elle peut avaler.
- Pas de paracétamol ni d'aspirine.

VI- Les facteurs de risques

- Les personnes dépendantes.
- Les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, maladie respiratoire, cardiaque).
- Les personnes présentant des troubles mentaux, du comportement (maladie d'Alzheimer).
- Les personnes atteintes d'une maladie aiguë (infection).
- L'habitat mal isolé.
- L'isolement social.
- Certains médicaments (ex: diurétiques).

INTERVENTION DE BENOIT TREVISI

I- Définition de la canicule :

Il s'agit d'une période estivale qui se caractérise par une température élevée et une amplitude thermique faible. La température ne descend pas en dessous de 18°C la nuit pour le nord de la France et 20°C pour le sud.

II- Qui doit se protéger des effets néfastes du Soleil ?

- **Les enfants** : nourrissons et jeunes enfants en dessous de 4 ans, sont soumis aux risques de la déshydratation.
- **Les personnes exerçant une activité physique** : thermogénèse du travail musculaire.
- **Les sans-abris** : ils n'ont pas de lieux susceptibles de les accueillir. Exclut des lieux commerciaux climatisés.
- **Les personnes avec une pathologie cardiaque** : transpiration et hydratation modifient la pression sanguine.

III- Les facteurs de risques chez les Personnes Agées :

- **Isolement** : l'immense majorité des personnes âgées vivent à domicile, (seules 670 000 vivent en établissement pour 9,3 millions de plus de 65 ans) et sont souvent seules ».
- **Présence de troubles de la sudation** : lorsque la température augmente au-delà de 37°C.
- **Troubles de la sensation de soif** : la sensation de soif apparaît plus tardivement.
- **Présence de plusieurs pathologies** : maladies chroniques plus nombreuses.
- **Prise de médicaments** : élévation de la température du corps, pertes de sensations de soif, capacité de réponse de l'organisme amoindrie ...

IV- Des solutions contre la canicule :

Il faut aérer les pièces de la maison aux heures les plus fraîches afin de favoriser les courants d'air et fermer les ouvertures, portes, fenêtres aux heures les plus chaudes.
Pour humidifier l'air, vous pouvez également installer un linge mouillé devant le ventilateur.

V- Penser à prendre soin de soi :

- **Boire de l'eau sous toutes ses formes** : eau plate ou gazeuse fraîche ou à température ambiante : 1,5 l / jour.
- **Des repas à base d'aliments riches en eau** : melons, pastèques, brugnons, soupes froides, fromage blanc.
- **Mouiller sa peau, les bras, les avant bras et humecter son visage.**

VI- Quelques recommandations :

- Pas de sorties aux heures chaudes c'est à dire entre 11h et 17h.
- Ne pas rester sur le balcon ou la terrasse même sous un parasol. L'ombre des arbres n'est pas forcément suffisante.
- Pour les courses, choisissez les heures fraîches et les locaux climatisés.
- Et pour l'été, la garde-robe légère comportera également des lunettes de soleil, un chapeau à larges bords, un chemisier à manches longues et de la crème solaire en cas d'exposition.

DEBAT

Q : Le personnel intervenant à domicile est-il qualifié pour prévenir les effets de la canicule ?

Les aides à domicile sont formées pour le plan canicule. Elles sont vigilantes à cette période de fortes chaleurs lors des visites à domiciles.

Q : Peut on boire de l'eau glacée ?

Il est conseillé de boire de l'eau fraîche et non glacée.

Q : Même en ayant tout fermé (fenêtre, porte, volet) en laissant la lumière allumée il fait chaud pourquoi ?

Tout simplement parce que la lumière est une source de chaleur.

Q : Combien d'eau est-il conseillé de boire ?

Attention à ne pas trop s'hydrater, on parle alors **d'hyperhydratation**. 3 L par jour c'est beaucoup trop, cela devient néfaste pour le corps il est recommandé de boire 1.5 L d'eau par jour voire 2 L selon l'activité exercée.

Les intervenants précisent qu'il est important de s'alimenter lors de fortes chaleurs. Sinon il y a un manque de sels minéraux. Il s'agit de **l'hypo natrémie** (manque de sel). Ce manque peut avoir de graves effets : oedèmes au niveau du cerveau, troubles de la conscience, coma...

Le Docteur Valérie REVEL précise également qu'il ne faut surtout **pas arrêter un traitement médical sans avoir eu un l'avis de son médecin traitant.**