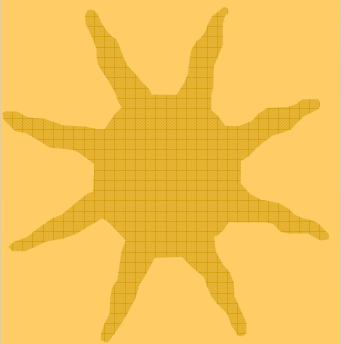
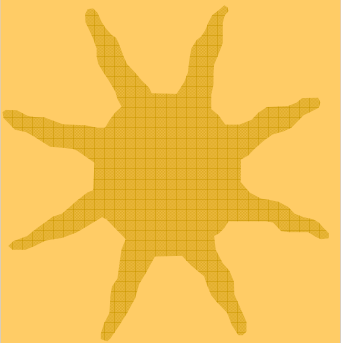
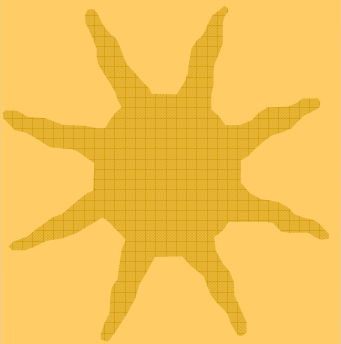




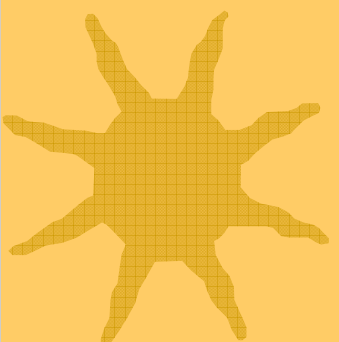
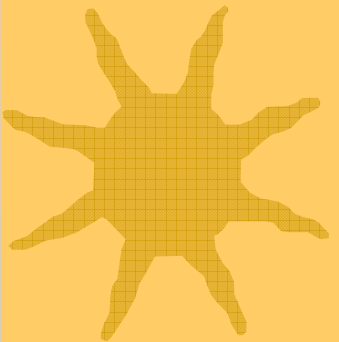
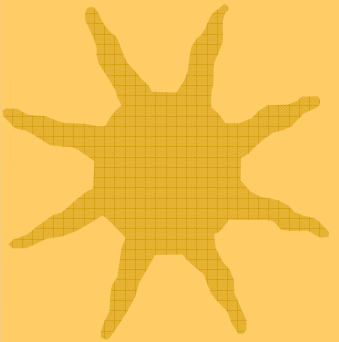
Prévention des effets de la chaleur
Conférence-débat du 08 juillet 2010



Organisé par le CIAPA



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°

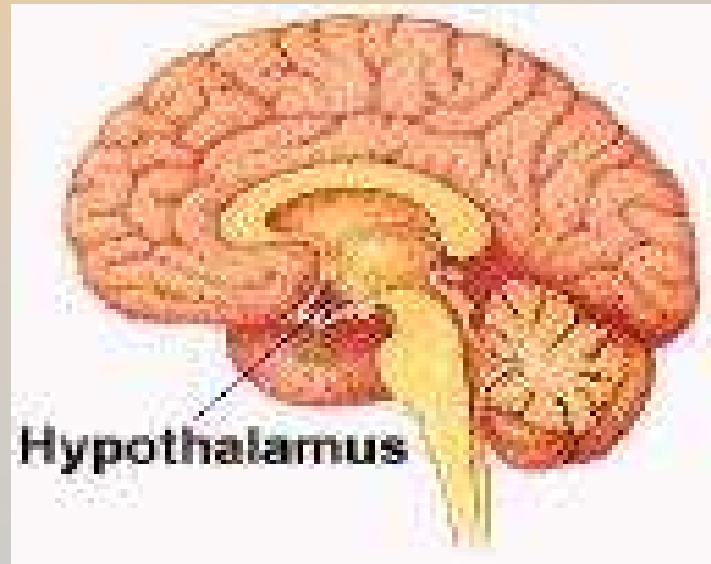


La thermorégulation du corps

Cerveau

Le « thermostat » c'est l'hypothalamus

Il permet d'augmenter la t° du corps (réaction au froid)
ou de la diminuer (réaction au chaud)

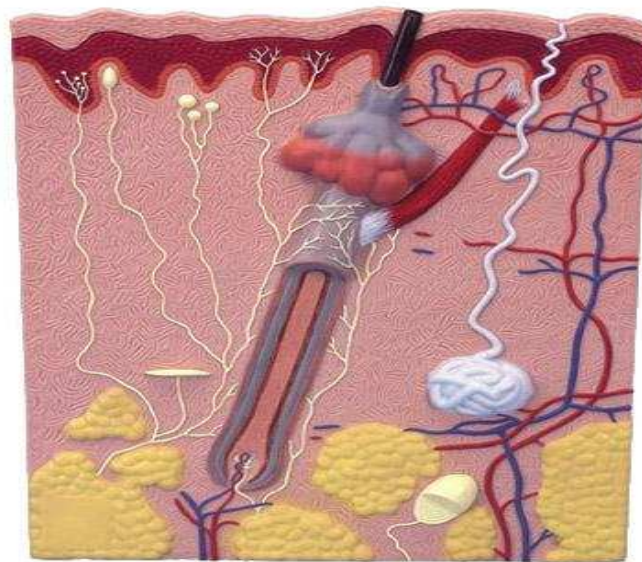




La thermorégulation du corps

La peau

- Les thermorécepteurs: indiquent au « thermostat » la température extérieure
- Les glandes sudoripares: permettent la transpiration

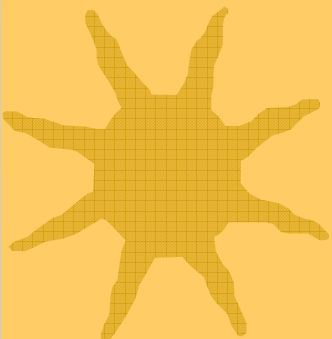
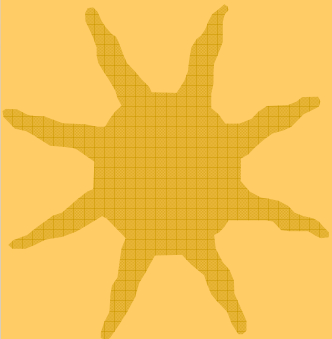
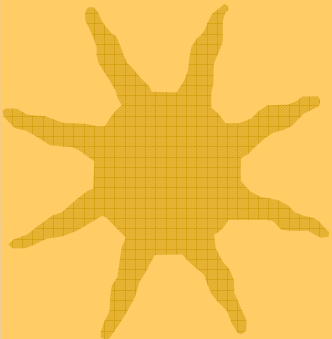




Quand il fait chaud

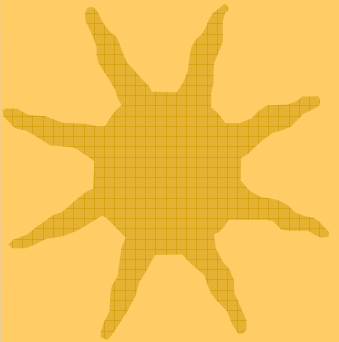


- Les thermorécepteurs indiquent au cerveau la température extérieure
- L'hypothalamus se met au travail en sécrétant des substances qui entraînent :
 - Une dilatation des petits vaisseaux sanguins de la peau qui se gorgent de sang: la chaleur se dissipe à la surface de la peau
 - Une augmentation de 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

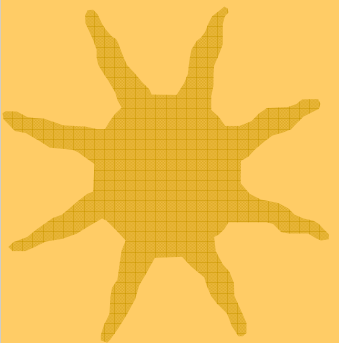
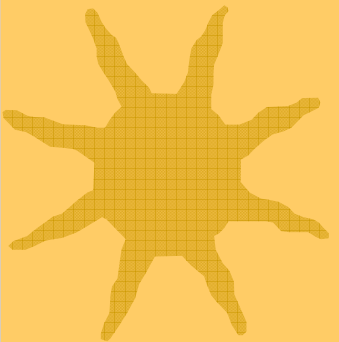




Difficultés de régulation de la t° du corps



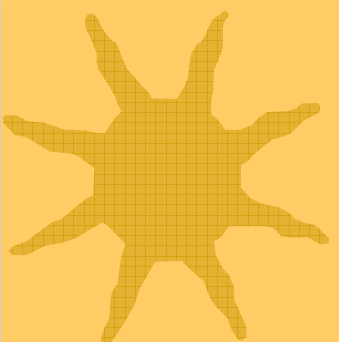
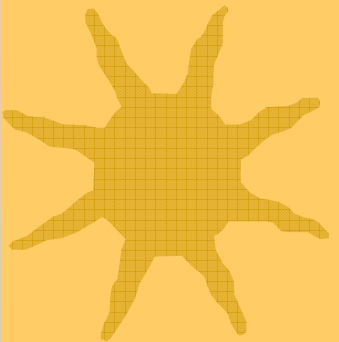
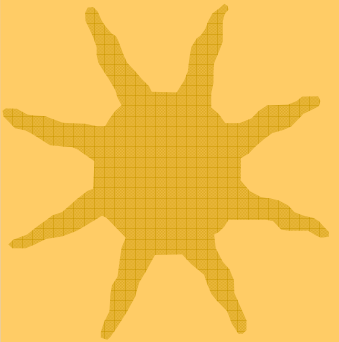
- En général les personnes âgées sont capables de maintenir leur t° corporelle.
- Mais l'équilibre est plus fragile et la capacité d'adaptation moins grande notamment :
 - Lors de t° extrêmes
 - Quand le corps n'est pas habitué à la chaleur
 - Quand la chaleur se prolonge sur plusieurs jours





Difficultés de régulation de la t° du corps chez les personnes âgées

- Mécanisme de régulation plus lent
- Diminution de la sensation de soif
- Diminution du nombre de thermorécepteurs
- Diminution de la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins
- Transpiration moins abondante



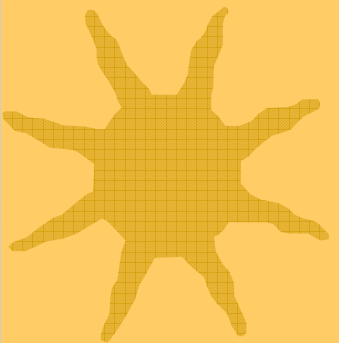
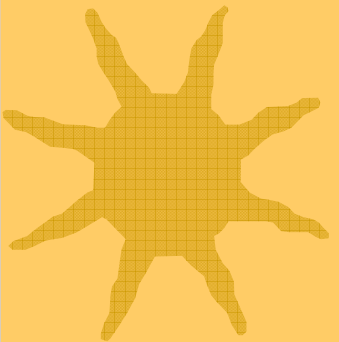
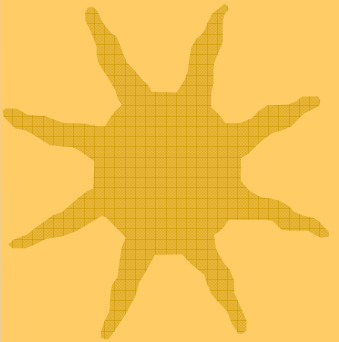


Effets de cette difficulté de régulation en cas de fortes chaleurs

Le syndrome d'épuisement-déshydratation

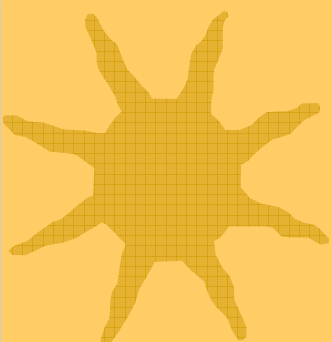
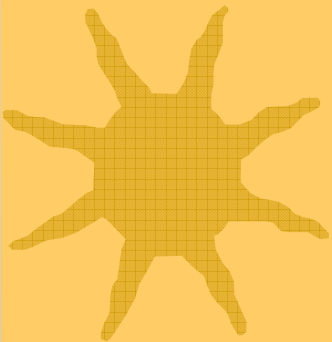
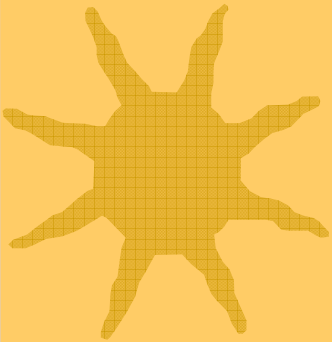
- Hyperthermie
- Grande fatigue, faiblesse, étourdissements, troubles de la conscience
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Signes digestifs: nausées, vomissements

Traitement : *hydratation, ventilation, humidification*





Effets de cette difficulté de régulation en cas de fortes chaleurs



Le coup de chaleur

Le corps n'arrive plus à contrôler et réguler sa t°
= blocage du système de régulation



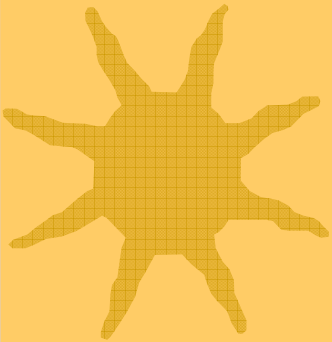
- Hyperthermie sévère (40°) et brutale
- Maux de têtes violents, confusion, hallucinations, convulsions
- Peau rouge, chaude et sèche
- Essoufflement



C'est une urgence médicale



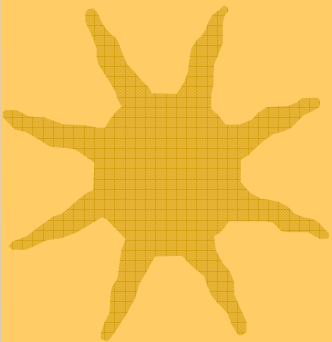
Que faire en cas de coup de chaleur



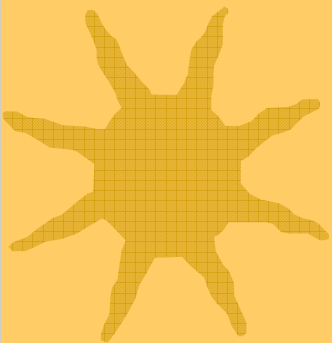
★ Alerter au plus vite un médecin

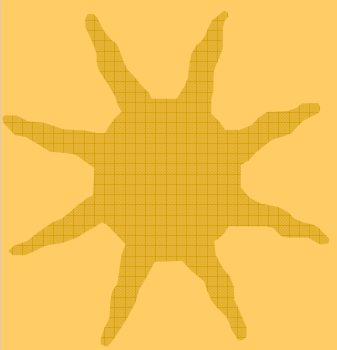
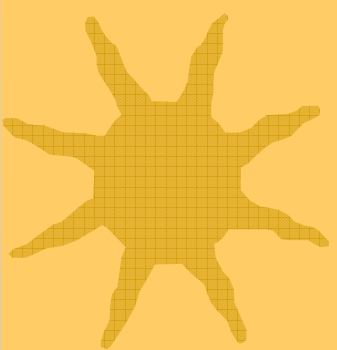
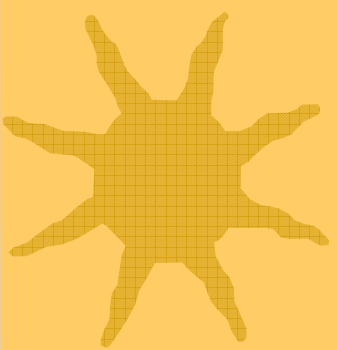


★ En attendant les secours :



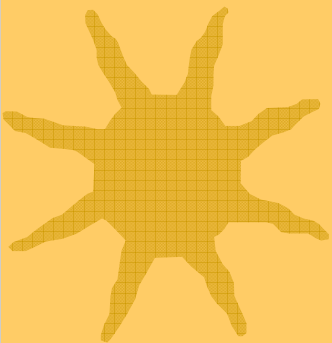
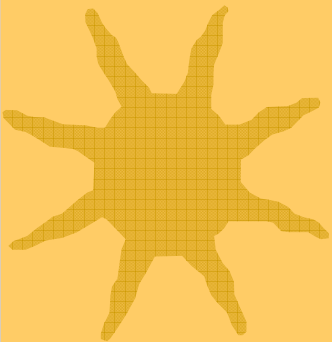
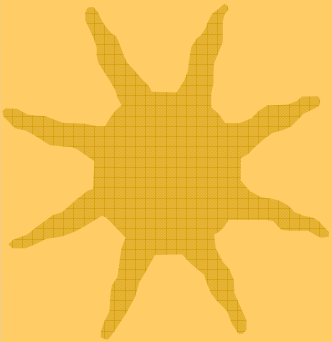
- Rafraîchir la personne : mouiller les vêtements, douche ou bain frais, rafraîchir la pièce
- Lui donner des boissons fraîches si elle peut avaler
- Pas de paracétamol ni d'aspirine
- Protocole du tunnel







Les facteurs de risque



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

