



Communiqué de presse

Paris, le 9 juin 2009

---

## **Fortes chaleurs : personne âgée, adulte ou enfant à chaque âge le bon réflexe !**

---

En période de fortes chaleurs, le corps humain a un moyen simple de se maintenir à la bonne température : il transpire. Les nouveaux-nés, les enfants et les jeunes adultes transpirent beaucoup. Chez les personnes âgées, qui représentent une population particulièrement vulnérable aux fortes chaleurs, cette fonction est moins efficace : leur corps ne transpire plus assez pour se maintenir à la bonne température. Les gestes à adopter sont donc différents si l'on est un jeune enfant, un adulte ou bien une personne âgée.

Afin de se protéger des déshydratations ou des "coups de chaleur", il est important de connaître les gestes à mettre en œuvre pour faire face à la chaleur. Le Ministère de la santé et des sports et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (Inpes) recommandent de suivre quelques conseils pratiques.

### **Régulation de la température corporelle et réactions du corps en fonction de l'âge**

---

Lorsque la température extérieure est élevée, le maintien de la température du corps à 37°C est rendu possible grâce au phénomène naturel de transpiration. La transformation de l'eau de la sueur en vapeur d'eau s'accompagne d'un phénomène physique de rafraîchissement. Le volume et la durée de sudation varient en fonction de l'âge : nous ne sommes pas tous égaux en période de fortes chaleurs. Deux risques peuvent donc être associés aux fortes chaleurs et liés au processus de transpiration :

- la déshydratation : une personne qui transpire mais ne boit pas assez se déshydrate. Ce risque concerne essentiellement les nouveaux-nés, les enfants et les adultes ;
- l'hyperthermie ou « coup de chaleur » : une personne qui ne transpire pas assez voit sa température corporelle augmenter et ne peut plus la maintenir à 37°C. Ce sont les personnes âgées qui sont le plus exposées à ce risque.

### **Petits ou grands, des gestes spécifiques à adopter**

---

En cas de forte chaleur, **les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes** sont concernés par la déshydratation. Pour y remédier, ils doivent **rester le moins possible exposés à la chaleur** et **boire abondamment** (le surplus d'eau sera éliminé), de l'eau surtout ou des **boissons non alcoolisées**.

*Attention, les adultes exposés à la chaleur (les sportifs, les travailleurs en extérieur) sont particulièrement sensibles au risque de déshydratation. Ils doivent donc être vigilants et impérativement mettre en application les conseils ci-dessus.*

**Les personnes âgées** constituent une population particulièrement à risque. Il est donc très important pour elles de se protéger au maximum de la chaleur, en **passant plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé** et en se **mouillant régulièrement le corps** pour abaisser leur température corporelle. Elles peuvent par exemple s'appliquer des linges ou un gant humide(s) sur le visage, les bras, le cou ; se vaporiser de l'eau sur le visage... Il est également important que ces personnes boivent suffisamment (environ 1,5 L d'eau, c'est-à-dire environ la quantité d'eau qu'elles sont en mesure d'éliminer). Par ailleurs, en période de chaleur, même si

l'appétit peut être diminué, il est important de continuer à manger suffisamment (si besoin en fractionnant les repas) pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme. En effet, lorsqu'une personne âgée boit trop d'eau (à savoir, plus d'eau que l'organisme n'est en mesure d'éliminer) sans manger suffisamment en parallèle, les sels minéraux se diluent dans l'organisme. La personne s'expose alors au risque d'hyponatrémie (diminution de la concentration de sel de sodium dans le sang pouvant occasionner des troubles de la conscience, des nausées, des vomissements, des crises convulsives, etc.).

#### ***Petit mémo des signes d'alerte chez la personne âgée.***

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Céphalées, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

**Jeunes ou moins jeunes**, l'élévation de la température extérieure peut également être la cause d'effets indirects sur notre santé. En effet, dans certains cas, les fortes chaleurs peuvent conduire à l'aggravation brutale d'une pathologie déjà existante ou d'un état de santé globalement précaire, voire entraîner le décès.

Enfin, en cas de forte chaleur, la posologie de certains médicaments doit être adaptée, il est conseillé d'en parler à son médecin ou à son pharmacien.

***Pour plus d'informations, le Ministère de la Santé et des Sports et l'Inpes mettent à disposition le numéro vert Canicule Info Service : 0 800 06 66 66, ainsi que le site [www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule).***

***Un dépliant grand public, « La canicule et nous », ainsi qu'une affiche sont largement diffusés depuis la mi-mai pour informer la population de la conduite à tenir en cas de forte chaleur. Le dépliant est également accessible pour les personnes déficientes visuelles et auditives. Il existe trois versions : une version en gros caractères pour les personnes malvoyantes, une version en braille pour les personnes aveugles ainsi qu'une version adaptée aux personnes sourdes dont l'accès à la langue française est difficile.***

***Une annonce sera insérée dans treize titres de la presse quotidienne de la mi-juin à la mi-août afin de sensibiliser les personnes âgées aux risques liés aux fortes chaleurs et aux précautions à prendre.***

***En cas de canicule, des spots télévisés et radio seront diffusés pour expliquer à chacun la conduite à tenir pour se protéger des effets de la chaleur.***

#### CONTACTS PRESSE

---

Agence Weber Shandwick : Céline Robert-Tissot – Tél. : 01 47 59 38 95 – Email : [croberttissot@webershandwick.com](mailto:croberttissot@webershandwick.com)  
Inpes : Sandra Garnier – Tél : 01 49 33 23 06 – Email : [sandra.garnier@inpes.sante.fr](mailto:sandra.garnier@inpes.sante.fr)