



CANICULE Lorsque le thermomètre s'affole, la santé des personnes vulnérables est encore plus fragile. Voici quelques conseils pour se protéger.

Eviter la déshydratation

LYSIANE FELLAY

Les vagues de chaleur peuvent avoir de graves conséquences sur la santé comme la déshydratation, l'épuisement ou encore le coup de chaleur. Il ne faut pas prendre les signaux d'alerte à la légère. Cela peut se manifester plus ou moins rapidement par une sensation de soif, la bouche sèche, des maux de tête, de la fatigue ou encore des urines concentrées. Il faut intervenir dès que possible en s'hydratant pour éviter les complications.

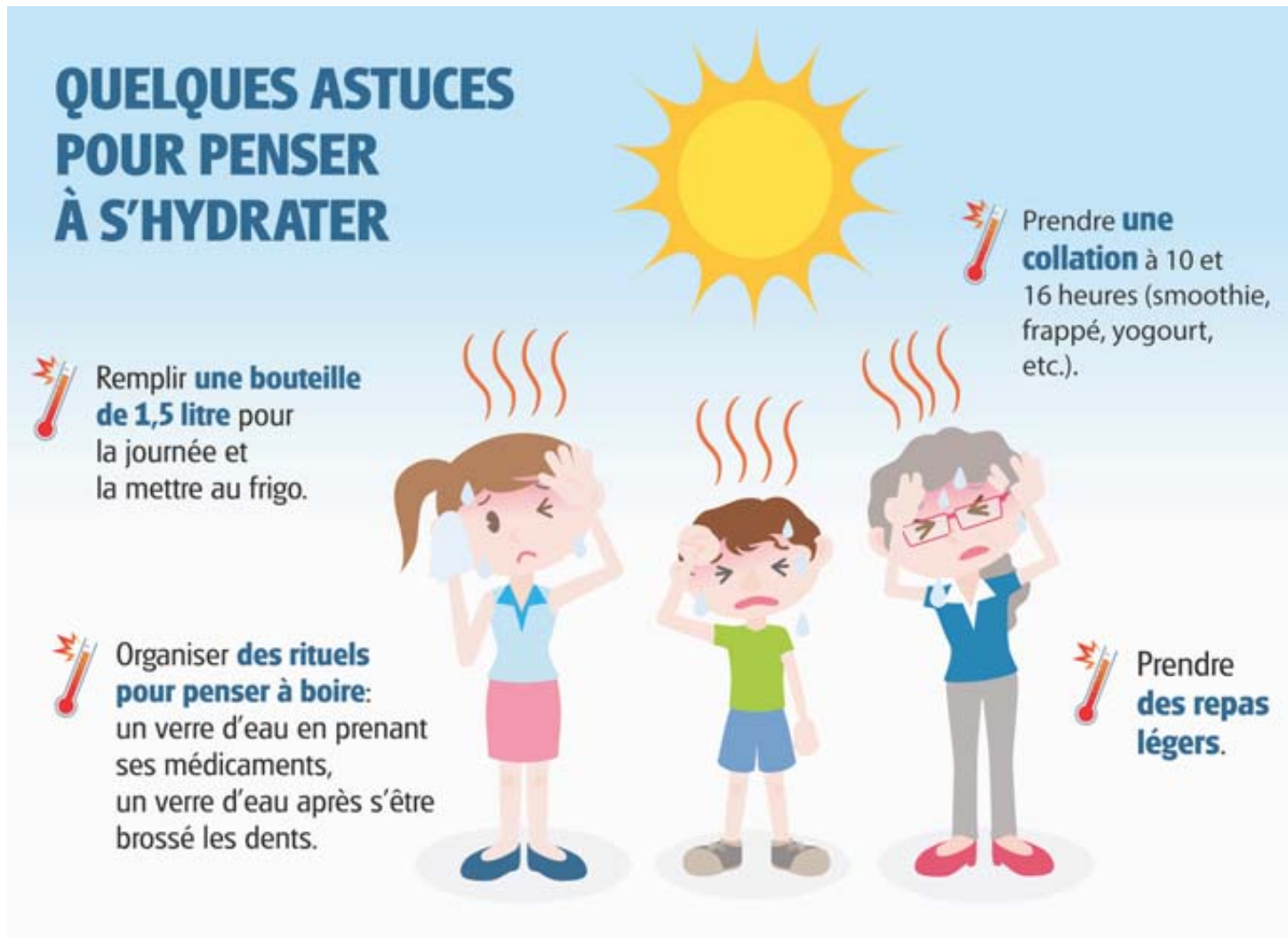
Corriger rapidement

Très concrètement, la déshydratation est une perte excessive de la teneur en eau de l'organisme. «Elle peut être le résultat d'apports insuffisants et/ou d'une perte de liquide excessive en cas de fièvre ou de vomissements, par exemple. Le volume sanguin diminue dans le système circulatoire. Par conséquent, le débit sanguin diminue tout comme la tension artérielle. En l'absence de correction de la déshydratation, des complications peuvent survenir pour de nombreux organes comme le cœur, les poumons, les reins ou encore le système nerveux», explique le Dr Cédric Dessimoz, médecin cantonal adjoint. «Une exposition prolongée à la chaleur peut également provoquer une perte excessive d'eau et de sel dans l'organisme pouvant aller jusqu'à entraîner un décès pour les personnes plus fragiles», poursuit-il.

Pour corriger le tir, il est recommandé d'allonger la personne dans un endroit aéré, frais et à l'ombre. On peut la rafraîchir à l'aide de linges humides et lui donner de l'eau fraîche. Si ces premières mesures sont inefficaces, il vaut mieux appeler un médecin.

Séniers et enfants

Les personnes âgées, les enfants et les personnes souffrant de maladies chroniques sont plus fragiles face à la chaleur. Ils régulent moins bien leur température et s'adaptent plus difficilement lorsque le thermomètre



«J'invite l'entourage des personnes fragiles à faire preuve de solidarité.»

CÉDRIC DESSIMOZ MÉDECIN CANTONAL ADJOINT

grimpe. Les séniers ne perçoivent plus aussi bien la soif et ne ressentent pas le besoin de boire. «C'est problématique lorsque ces personnes âgées vivent seules ou lorsqu'elles sont atteintes de démence. Elles ont du mal à penser à boire. Elles sont plus vulnérables. Dans ces cas, j'invite l'entourage à faire preuve de solidarité. On peut organiser une visite quotidienne (la famille, les voisins, solliciter une aide à domicile au

CMS) ou appeler pour s'assurer que tout va bien et proposer à la personne de s'hydrater», souligne Cédric Dessimoz. De même, le risque de malaise augmente considérablement en cas de maladies chroniques concomitantes ou de prise de certains médicaments comme des diurétiques ou des anti-hypertenseurs.

Quant aux enfants, il faut les protéger de la chaleur, éviter de les exposer au soleil et penser à

leur mettre un T-shirt, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire. «Il faut prendre grand soin des enfants malades. Les parents doivent rester attentifs aux signes d'épuisement et de fatigue ainsi qu'à la sécheresse de la peau et des lèvres. En cas de doute, il vaut mieux consulter son médecin (en particulier en cas de diarrhées associées)», note le Dr Dessimoz.

S'hydrater

Pour protéger son corps de la déshydratation, il faut lui fournir de l'eau et du sel. «L'alimentation peut apporter une bonne quantité de liquide. Il faut manger en plus petites quantités et plus souvent. On peut, par exemple, manger une collation à 10 heures et à 16 heures en plus des repas», explique Pauline Solioz, diététicienne ASDD à la Fondation Senso5. Il vaut mieux favoriser

les fruits, les légumes et les produits laitiers. On peut cuisiner des salades, des gaspachos, des taboulés, des smoothies, des frappés, des salades de fruits, etc. «Les repas trop riches demandent plus d'énergie au corps lors de la digestion et augmentent la température corporelle», note-t-elle.

Côté boisson, il vaut mieux boire de l'eau, des tisanes ou encore des jus de fruits sans sucre ajouté. L'alcool déshydrate. Le café et le thé ont un effet diurétique. Il vaut donc mieux les éviter pour ne pas éliminer le liquide ingéré. «Il faudrait boire entre 1,5 litre et 2 litres par jour et il ne faut pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater. Pour s'aider, on peut se fixer des petits rituels comme prendre un verre d'eau en prenant ses médicaments, boire après s'être lavé les dents, etc.» suggère la diététicienne. Vous pouvez également

RÈGLES D'OR

Se préserver de la chaleur

Il y a quelques principes à suivre pour se protéger...

AÉRER votre logement la nuit. Fermer les stores/volets/rideaux la journée pour éviter de laisser entrer la chaleur. Utiliser un ventilateur pour faire circuler l'air.

SE RAFFRAÎCHIR en prenant une douche ou un bain frais. On peut aussi passer un linge humide sur son corps.

S'HYDRATER régulièrement sans attendre de ressentir la soif (1,5 litre par jour). Attention, l'alcool déshydrate et les boissons diurétiques ne sont pas recommandées.

MANGER des plats légers et riches en eau (smoothies, gaspachos, salades, salades de fruits, frappés, yaourts, etc.). Veillez à consommer assez de sel.

ACTIVITÉ PHYSIQUE il vaut mieux la réduire et éviter de rester à l'extérieur aux heures les plus chaudes. ○

préparer une bouteille pour la journée dans votre frigo, histoire de surveiller votre consommation. ○



Vendredi 23 juin, l'émission «L'antidote – Les maladies transmises par

les moustiques» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Plus d'infos sous: www.canicule.ch
L'eau, une boisson désaltérante...
Plus d'infos sous:
www.chateaulapompe.ch



BONNES RÉOLUTIONS 2017

Je fais attention à ma peau

Quand le soleil brille, notre corps produit plus de sérotonine. Cette hormone du bonheur nous donne de l'entrain. La lumière du soleil rime donc avec plaisir et bonne humeur. Il faut pourtant se méfier des rayons ultraviolets. En se protégeant des UV, on préserve notre peau d'un vieillissement prématuré et on diminue également les risques de cancer de la peau. Côté pratique, il vaut mieux éviter de s'exposer entre 11 heures et 15 heures et privilégier des habits amples et légers. En cas d'exposition, il faudrait s'enduire de crème solaire protégeant des rayons UVA et UVB. L'indice de protection re-

commandé est d'au moins 15 pour les adultes et 30 pour les enfants. Pour protéger ses yeux, il faut porter des lunettes de soleil estampillées CE avec l'indication 100% UV400. Pour compléter la panoplie, il ne reste plus qu'à ajouter un chapeau ou une casquette. Enfin, il faut savoir que la peau des bébés

et des enfants est très fragile. Elle n'a pas les ressources pour se défendre face aux rayons UV. Il est recommandé de ne pas les exposer avant l'âge de 2 ans. Par la suite, il faudrait privilégier de courtes expositions. Sachez enfin que les rayonnements UV peuvent rester élevés même sous un parasol. ○

