

Canicule : quels risques, quelles précautions ?

En période de grosse chaleur, la déshydratation peut provoquer une série de malaises, allant du mal de tête au coma. Un médecin urgentiste bordelais en dresse la liste et explique comment les prévenir.

Anesthésiste réanimateur, le docteur Eric Tentillier est responsable adjoint du SAMU 33 en Gironde.

Quelles sont les principales pathologies provoquées par la chaleur ?

D'une façon générale, il s'agit de pathologies liées à la déshydratation et principalement à ce que l'on appelle les coups de chaleur. Ils se manifestent sous la forme de malaises, de flou visuel, de jambes qui flageolent, de céphalées, parfois de nausées, voire de pertes de conscience. Dans les cas les plus sévères, la déshydratation peut entraîner des convulsions, très fréquentes chez les petits enfants. La chaleur peut également faciliter d'autres pathologies qui existaient déjà, chez les personnes atteintes d'insuffisance coronarienne ou d'angine de poitrine, pouvant provoquer alors des infarctus du myocarde.

Une hydratation insuffisante se traduit par un débit d'urine moins important qui peut donc favoriser chez les personnes sensibles l'apparition d'infections urinaires ou de coliques néphrétiques.

Y a-t-il des populations à risques en période de forte chaleur ?

Les deux extrêmes de la vie, les nourrissons et les personnes âgées, ainsi que les personnes à la santé fragile et qui ont des maladies connues, comme les cardiaques et les asthmatiques, ces derniers étant victimes des pics de pollution qui accompagnent souvent les hausses de température.

Comment prévenir ces coups de chaleur ?

Il faut beaucoup s'hydrater, ne pas attendre d'avoir soif pour boire, ne pas aller dehors pendant les périodes les plus chaudes du jour, éviter de s'exposer en pleine chaleur, toujours porter un chapeau ou une casquette.