

PRECAUTIONS A PRENDRE POUR PROTEGER LES PERSONNES AGEES CONTRE LES RISQUES SANITAIRES LIES AUX FORTES CHALEURS

Dr Said HAJEM

Nous sommes à la veille de la saison estivale qui arrive avec son lot de grandes chaleurs nocives pour la santé. Dans cette perspective, il convient de rappeler que les populations les plus vulnérables, au premier rang desquelles figurent les personnes âgées, doivent prendre des précautions afin de se prémunir contre les risques sanitaires inhérents aux températures élevées.

La plus grande vulnérabilité de la personne âgée à la chaleur s'explique par les facteurs essentiels suivants :

- elle n'éprouve plus le besoin de boire,
- elle s'alimente moins bien,
- elle est plus frileuse et reste trop couverte.

D'autres facteurs aggravants peuvent également intervenir :

- l'association de plusieurs maladies la fragilise et la rend plus vulnérable,

- des troubles de la déglutition risquent de perturber ou réduire ses capacités d'alimentation et d'hydratation,

- une perte d'autonomie peut la rendre incapable d'adapter son comportement à la chaleur,

- des médicaments peuvent s'avérer dangereux en cas de déshydratation.

Il faut, par conséquent, tout mettre en œuvre pour prévenir les risques sanitaires liés aux fortes chaleurs qui peuvent mettre en jeu le pronostic vital de la personne âgée. Pour faire face efficacement à ces

risques, il est nécessaire de respecter scrupuleusement les recommandations préventives déclinées ci-après.

Première recommandation : S'hydrater convenablement. En effet, en période de fortes chaleurs, les pertes d'eau et de sels sont importantes et peuvent s'avérer dangereuses chez les personnes âgées, qui de surcroît perçoivent moins la sensation de soif. Il faut alors boire abondamment, même sans en avoir envie, au moins 1 litre et demi par jour de liquides froids (eau, jus de fruits...) et sans attendre d'avoir soif. Il faut éviter les boissons très sucrées (boissons gazeuses) ainsi que les boissons à forte teneur en caféine (café, thé) qui peuvent aggraver la déshydratation.

La prise de boissons doit être impérativement accompagnée d'une alimentation équilibrée pour recharger l'organisme en sels minéraux. Il faut, ainsi, consommer en abondance des aliments froids (soupes et laitages froids), des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'eau (tomates...). Ne pas oublier de saler les aliments (sauf contre-indication médicale) car il faut compenser les pertes en sel dues à la transpiration. Il convient, enfin, d'éviter les plats trop chauds et trop riches en graisses.

Deuxième recommandation : Limitez vos expositions au soleil à de courtes périodes. Il faut, pour cela, se tenir à l'ombre et éviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (10h - 18h). Si vous devez vous déplacer, privilégiez le matin de bonne heure et/ou la toute fin d'après-midi. Il faut alors marcher à l'ombre et évitez les efforts intenses. Il convient également de porter un chapeau large pour se couvrir la tête, des vêtements amples, légers et de couleurs claires, et de préférence en coton, de manière à favoriser la circulation d'air.

Troisième recommandation : Abaisser la température du lieu de vie. Pendant les périodes de chaleur intense, il faut éviter de séjourner dans des lieux confinés, chauds et mal ventilés et fréquenter plutôt des endroits frais. Il faut alors penser à ouvrir les fenêtres et les persiennes pendant la nuit pour refroidir la maison et fermer les volets pendant la journée pour garder la fraîcheur. En cas d'utilisation d'un appareil de climatisation, il est préférable de ne pas faire descendre trop la température d'intérieur par rapport à la température ambiante.

Quatrième recommandation : Abaisser la température corporelle. Il faut, pour cela, se rafraîchir continuellement en prenant régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais (pas trop

froids pour ne pas risquer un choc thermique), sans se sécher. A défaut, il convient de pulvériser de l'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps ou encore mouiller le visage, le cou, les jambes et les avant-bras avec un linge humide. Il convient aussi d'humidifier la bouche par des rinçages fréquents. Les bains de pieds dans des bassines d'eau fraîche sont aussi efficaces et très appréciés.

Cinquième recommandation : Reposer son organisme. Il faut notamment faire la sieste dans un milieu assombri et aéré et faire le moins d'efforts physiques possibles car l'activité physique élève la production de chaleur.

Sixième recommandation : Ne pas laisser les personnes âgées seules et les aider à s'hydrater. Elles peuvent, en effet, oublier de s'hydrater adéquatement et ne pas se rendre compte des premiers signes d'un coup de chaleur. Une attention particulière doit être, par conséquent, accordée aux personnes âgées vivant seules.

Septième recommandation : Consulter un médecin en cas de prise médicamenteuse. En effet, si la personne âgée prend un traitement au long cours, il y a peut-être des précautions particulières à prendre car certains médicaments peuvent être à l'origine d'une déshydratation ou du moins l'aggraver.

En cas de coup de chaleur, il faut appeler immédiatement les secours. Et en attendant l'aide médicale, il faut s'atteler à réduire sa température. Pour y parvenir, il est fortement conseillé d'amener la personne victime d'un coup de chaleur dans une pièce calme et fraîche, enlever ses vêtements encombrants, l'asperger d'eau froide ou lui appliquer des serviettes d'eau froide sur tout le corps et la placer près d'un ventilateur. En cas d'inconscience, la mettre sur le côté en position latérale de sécurité.

