

PRÉVENTION EN CAS DE CANICULE

Par le Dr Mourad BRAHIMI, médecin du travail au CMB

Définition

La canicule est une période de très forte chaleur pendant l'été.

On considère qu'il y a canicule lorsque ces 3 conditions sont réunies :

- **la température diurne est supérieure à 30°C ;**
- **l'amplitude thermique entre le jour et la nuit est faible (inférieure à 10°C) et ;**
- **cette période de forte chaleur dure au moins 3 jours.**

Canicule vient du mot « Canicula » qui signifie « petite chienne », l'autre nom de l'étoile Sirius. A l'origine, elle ne concernait que la période 24 juillet au 24 août, période où cette étoile se couche et se lève en même temps que le soleil. Les anciens pensaient qu'il y avait un lien entre l'apparition de cette étoile et les grandes chaleurs.

Conséquences sanitaires

Comme le phénomène dure plusieurs jours et à fortiori plusieurs semaines, la chaleur s'accumulant plus vite qu'elle ne s'évacue par convection ou rayonnement, le corps ne se repose plus et se fatigue plus vite.

L'été caniculaire de 2003 a été la cause de décès de 15000 personnes en France, surtout des personnes âgées vivants seules et 20 000 en Italie au cours des 20 premiers jours d'août.

En France, l'inexpérience en la matière et la désorganisation du mois d'août ont transformé cet événement climatique exceptionnel en catastrophe sanitaire majeure.

L'état de canicule étant considéré comme un événement exceptionnel dans l'hémisphère nord, les populations n'ont pas l'habitude de gérer ces événements.

5 catégories de personnes sont particulièrement exposées

- Les jeunes enfants : s'ils réclament spontanément à boire en pleurant, ils sont incapables de boire sans aide, ni de se protéger du soleil.
- Les personnes âgées : elles perdent la notion de la soif et doivent être réhydratées, même si elles n'ont pas envie par une tierce personne (parents, infirmières).
- Les personnes faisant des efforts physiques en raison de la thermogénèse du travail musculaire. Ex : sportifs, randonneurs, tous les salariés effectuant un travail en extérieur.
- Les personnes atteintes d'affections cardiaques. La transpiration ou au contraire l'hydratation excessive vont modifier la pression artérielle.
- Les sans abris qui ne peuvent se protéger de la chaleur.

Mesures de prévention concernant l'exposition à de fortes chaleurs

Ces fortes chaleurs peuvent être à l'origine de troubles sérieux physiques et mentaux chez les individus.

Les conséquences sur la santé

Des facteurs individuels perturbent l'acclimatement aux fortes chaleurs :

- Etat physiologique : grossesse, obésité, âge >55 ans ;
- Antécédents médicaux : maladies cardio-vasculaires, respiratoires, diabète ;
- Médicaments : antihistaminiques, antidépresseurs, diurétiques, médicaments photo-sensibilisants ;
- Toxiques : alcool (bière, vin ...), drogues ;
- Infections aiguës ;
- Troubles du sommeil.

Lors que la température ambiante (à l'ombre) dépasse dans la journée 30°C, soyez attentifs à l'apparition de symptômes tels que :

- Crampes musculaires ;
- Mal de tête ;
- Nausées ou mal de ventre ;
- Etourdissements ;
- Vertiges ;
- Fatigue inhabituelle ;
- Insomnie inhabituelle.

Par la suite 2 risques majeurs pour la santé peuvent survenir :

- Le coup de chaleur : si la température corporelle s'élève au dessus de 40.5°C, le fonctionnement des cellules est altéré et le pronostic vital engagé.
- La déshydratation : cela peut être extrêmement rapide surtout chez les sujets âgés et les jeunes enfants. Elle nécessite une réhydratation d'urgence.

Conseils de prévention

<p>Boire et s'alimenter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Boire régulièrement de l'eau</u> même si l'on ne ressent pas la soif (avant d'avoir la bouche pâteuse) : 1 verre d'eau toutes les 15-20 minutes. ▪ <u>En cas de difficulté à avaler des liquides, prenez de l'eau sous forme solide</u> en consommant : des fruits (melon, pastèques, agrumes, raisin, prunes) ou des crudités (concombre, tomates...). ▪ <u>Faire des repas légers et fractionnés</u> pour recharger l'organisme en sels minéraux. ▪ <u>Ne pas consommer d'alcool</u> : bières, vin, autres alcools <p><u>Attention !</u> Si l'exposition solaire est prolongée et dure plusieurs jours ou en cas de voyage en zone désertique, il faut absolument ajouter du sel (4g = 1 petite cuillère à café par litre) à l'eau de boisson. Sans cela l'eau n'est pas retenue par l'organisme et est éliminée par la peau (transpiration) et les urines (polyurie).</p> <p>S'il y a une déshydratation importante, ne pas faire boire de grandes quantités d'eau à la personne</p>
<p>Se rafraîchir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Se rafraîchir avec des brumisateurs</u> en aérosol ou avec un linge humidifié. ▪ <u>Utiliser un ventilateur seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°C</u>. Au delà cela peut être dangereux car cela augmente la température ambiante. ▪ <u>Utiliser une climatisation</u> en la réglant de façon que le <u>différentiel de température intérieur/extérieur soit compris entre 5°C et 10°C maximum</u>, pour éviter toute pathologie ORL.
<p>Se protéger</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Porter des vêtements adaptés</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Choisissez des vêtements amples, légers, de couleur claire ; - Préférer les nouvelles matières favorisant l'évaporation de la transpiration. Le coton souvent recommandé, conserve l'humidité du vêtement au contact de la peau ; ▪ Lors des sorties : rester à l'ombre, porter un chapeau, emporter une bouteille d'eau ; ▪ <u>Utiliser les crèmes « écrans solaires » d'indice de protection élevée : indice 50</u>. L'indice de protection est le rapport entre le temps nécessaire pour obtenir un coup de soleil avec et sans produit. Ne pas oublier d'appliquer ces crèmes environ toutes les 2 heures. ▪ <u>Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil</u>. Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et tant que la climatisation fonctionne.
<p>Travailler</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Surveiller la température et l'humidité ambiante</u> à l'aide d'un thermomètre et d'un hygromètre. Pour les employeurs, <u>évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C</u> en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation de la caisse nationale d'assurance maladie R.226) ▪ <u>Mettre à disposition des salariés de l'eau fraîche, non glacée</u> : bouteille, fontaine... ▪ Dans le milieu du spectacle : <ul style="list-style-type: none"> - les techniciens ont pour coutume de porter des vêtements en coton noir. Les couleurs sombres retiennent la chaleur. <u>Le port de vêtements clairs est recommandé</u> lors d'intervention extérieure par temps chaud et ensoleillé. - <u>Fournir des parasols, aux salariés qui restent statiques au soleil</u> comme les opérateurs prises de vue. ▪ <u>Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible</u> et surtout en l'absence de climatisation : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après midi. ▪ <u>Eviter les activités physiques aux heures les plus chaudes</u>. ▪ <u>Alléger la charge de travail</u> par des cycles courts travail/repos (pauses toutes les heures). ▪ <u>Supprimer toute source de chaleur additionnelle</u> : éteindre le matériel électrique non utilisé : poste informatique, imprimantes, lampes surtout les halogènes ▪ En cas de sensation de malaise en fin de journée, <u>ne pas hésiter à consulter votre médecin</u>.