

Les consommateurs peuvent jouer un rôle dans la prévention de préjudices associés aux accidents liés à la médication.

Bulletin de Médicamentssecuritaires.ca

Volume 7 • Numéro 6 • Le 14 juillet 2016

Vaincre la chaleur : Comment prévenir, reconnaître et traiter les maladies attribuables à la chaleur

L'été bat son plein et plusieurs d'entre nous profitent de la température clémente. Il est cependant important d'être conscient des maladies liées à la chaleur, alors que l'on profite du beau temps à l'extérieur, plus particulièrement pendant les périodes où le mercure est très élevé ou en temps de canicule. Les cas d'épuisement de chaleur et autres maladies en lien avec la chaleur peuvent alors survenir. Certains médicaments peuvent accroître le risque de maladie attribuable à la chaleur. Vous êtes plus vulnérable à la chaleur si vous prenez des médicaments pour traiter vos allergies, l'hypertension, la maladie de Parkinson ou certains troubles mentaux. Ne cessez pas de prendre vos médicaments, mais informez-vous des façons de prendre des précautions par temps chaud.

Soyez conscient des risques que vous courez et préparez-vous à la chaleur

Votre corps possède la faculté de se refroidir lorsqu'il fait chaud ou pendant l'exercice, mais certains états de santé et la prise de médicaments spécifiques peuvent empêcher le corps de se refroidir. Si votre corps ne réussit pas à se refroidir, vous courez de plus grands risques d'avoir les symptômes d'une maladie attribuable à la chaleur. Si ces maladies ne sont pas traitées, vous pourriez subir un coup de chaleur, lequel nécessite des soins médicaux d'urgence.



SYMPTÔMES DE

MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

- Faiblesse
- Étourdissement
- Maux de tête
- Nausées
- Vomissements
- Sudation
- Rythme cardiaque rapide

COUP DE CHALEUR

- Ressemble à l'épuisement dû à la chaleur, mais comprend aussi :
- Peau rouge, chaude et sèche (pour les personnes inactives)
 - Confusion
 - Accélération de la respiration
 - Hyperthermie
 - Perte de conscience

Qui est susceptible d'être plus gravement affecté par la chaleur? L'âge est un facteur en ce sens où les jeunes enfants et les personnes âgées sont parmi les personnes sujettes à un plus grand risque de coup de chaleur. De plus, certaines maladies vous exposent davantage à ce risque comme la cardiopathie (cœur), la néphropathie (rein) et la pneumopathie (poumon). Les gens qui travaillent ou s'entraînent à l'extérieur comme les travailleurs de la construction, les pompiers et les athlètes sont également plus à risque d'être davantage affectés par la chaleur.

Voici ce que Médicamentssécuritaires.ca recommande aux consommateurs afin de réduire les risques de maladie attribuable à la chaleur :



- Demandez à votre médecin et pharmacien si vos médicaments ou encore votre état de santé sont susceptibles de vous rendre plus vulnérable à la chaleur. Vous pourrez vous y préparer en étant au courant des risques.
- Soyez à l'affût des avertissements de canicule pour votre région. Soyez régulièrement à l'écoute des prévisions météorologiques en syntonisant vos postes de télévision locaux ou en visitant des sites météorologiques comme celui d'[Environnement Canada](https://meteo.gc.ca/warnings/index_f.html) (https://meteo.gc.ca/warnings/index_f.html).
- Si vous savez que vous êtes susceptible de souffrir d'une maladie attribuable à la chaleur, demandez à un voisin, un ami ou un membre de votre famille de vous rendre visite en temps de canicule.
- Entre 10 h et 15 h, évitez de pratiquer des activités extérieures, car c'est à ce moment que les rayons du soleil sont les plus chauds. Prenez souvent des pauses si vous faites des activités à l'extérieur.
- Si vous le pouvez, allez dans un endroit climatisé ou à l'ombre.
- Pour vous protéger du soleil et de la chaleur, portez des vêtements amples de couleurs pâles et un chapeau à large rebord.
- Avant, pendant et après votre activité de plein air, buvez beaucoup de liquide.
- Sachez quels sont les signes vous avertissant que vous souffrez d'une maladie liée à la chaleur et quoi faire si vous les ressentez.

Conseils pour les prestataires de soins de santé

- Parmi vos patients, déterminez quels sont ceux qui sont à risque de maladie liée à la chaleur. Renseignez-les sur les risques potentiels et faites-leur part des renseignements compris dans ce bulletin.

Que faire si vous ne vous sentez pas bien lors d'une canicule?

- Composez le 9-1-1 si vous avez des symptômes de coup de chaleur.
- Cessez toute activité et déplacez-vous dans un endroit climatisé ou à l'ombre, si possible.
- Buvez beaucoup de liquides comme de l'eau ou des boissons pour sportifs (la déshydratation augmente le risque de coup de chaleur).
- Enlevez des vêtements afin d'être confortable.
- Afin d'abaisser votre température corporelle, appliquez de l'eau froide ou des sachets réfrigérants sur votre peau.

Pour des conseils pour votre sécurité et celle de vos êtres chers par temps de canicule, visitez le site de [Santé Canada](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/climat/heat-adults-chaleur/index-fra.php). (<http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/climat/heat-adults-chaleur/index-fra.php>)

Les bulletins de Médicamentssécuritaires.ca contribuent à la sécurité des patients à l'échelle mondiale

Ce bulletin contient de l'information sur l'utilisation sécuritaire des médicaments. À vocation non commerciale, le bulletin n'est pas assujéti à la Loi canadienne anti-pourriel.