

## Fiche d'information sur les maladies liées à la chaleur

### Qu'est-ce qu'une maladie liée à la chaleur?

- Vous risquez de souffrir d'une maladie liée à la chaleur lorsque votre corps est incapable de se refroidir normalement.
- Lorsque le taux d'humidité est très élevé, votre transpiration, qui vous permet d'évacuer l'excès de chaleur, n'est parfois pas assez rapide. Cela empêche votre corps de se refroidir.
- Dans les cas les plus graves, la température de votre corps peut grimper très rapidement, ce qui peut provoquer des lésions au cerveau ou à d'autres organes de votre corps si la température ne baisse pas.
- Les personnes les plus à risque sont les très jeunes enfants, les adultes de plus de 65 ans, les personnes ayant un excédent de poids ou souffrant d'une maladie cardiaque et celles qui prennent certains produits (médicaments contre l'hypertension, la rétention d'eau ou les troubles cardiaques, bêta-bloquants, alcool, antihistaminiques, antidépresseurs, anorexigènes, amphétamines et médicaments contre la maladie de Parkinson, qui sont susceptibles de bloquer la sudation).

### Signes et les symptômes

**Épuisement par la chaleur** (une forme moins sévère que la maladie liée à la chaleur susceptible de se manifester après plusieurs jours de température élevée, accompagnée d'une légère déshydratation) :

- peau moite, pâle ou rouge
- maux de tête
- nausée ou vomissement
- étourdissement ou fatigue
- faible quantité d'urine ou urine foncée

**Coup de chaleur** (pouvant être mortel) :

- peau sèche, chaude ou rouge (absence de sudation)
- somnolence, confusion, diminution de la vigilance mentale (ne pas être conscient de ce qui se passe autour de soi)
- nausée ou vomissement
- augmentation de la température corporelle
- respiration difficile
- accélération du pouls (rythme cardiaque)

### Traitement?

- Dès que vous présentez des symptômes d'épuisement par la chaleur, prenez les mesures suivantes :
  - reposez-vous dans une pièce climatisée ou fraîche
  - consommez une boisson froide non alcoolisée
  - prenez un bain ou une douche à l'eau froide ou nagez
- Si les symptômes s'aggravent (c'est-à-dire si vous ressentez les symptômes d'un coup de chaleur) ou si votre état ne s'améliore pas en une heure, **demandez immédiatement une aide médicale tout en continuant d'essayer de faire baisser votre température corporelle.**

### Comment prévenir une maladie liée à la chaleur?

- Buvez plus de liquides lorsque vous vous rendez dans une région chaude, surtout si vous faites de l'exercice.
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Si vous faites de l'exercice, essayez de boire deux à quatre verres d'une boisson fraîche par heure. Évitez les boissons alcoolisées ou très sucrées car elles ne font que vous déshydrater davantage.
- Pratiquez des activités extérieures le matin et le soir afin d'éviter d'être dehors durant la période la plus chaude de la journée.
- Portez un chapeau et un écran solaire, même par temps nuageux.

*(Sources : CDC Health Information for International Travel, 2008 (Conseils de santé du CDC américain concernant les voyages à l'étranger); Sun Safety Guide de l'ORSW [en anglais seulement].*