

Restez au frais

Maladies liées à la chaleur

Les maladies dues à la chaleur, comme les coups de chaleur, les épuisements et les évanouissements dus à la chaleur, sont causées par une surexposition ou par un surmenage par temps chaud.

Si vous souffrez d'une des affections suivantes, vous êtes plus à risque pour ces maladies :

- difficultés respiratoires;
- hypertension ou problèmes cardiaques;
- problèmes rénaux;
- maladie mentale ou démence;
- maladie de Parkinson;
- prise de médicaments pour une de ces affections.

Lors des journées chaudes d'été, déplacez-vous immédiatement vers un endroit frais et buvez beaucoup d'eau si vous avez un des symptômes suivants :

- étourdissement ou évanouissement;
- nausée ou vomissement;
- fatigue ou mal de tête;
- respiration et rythme cardiaque rapides;
- soif extrême;
- quantité réduite d'urine et urine jaune foncé;
- crampes musculaires.

L'affection la plus grave est le **coup de chaleur** qui se caractérise par une température du corps élevée accompagnée par de la confusion, une perte de connaissance ou par l'absence de transpiration. Le coup de chaleur nécessite des soins médicaux immédiats.

Si vous croyez qu'une personne souffre d'un coup de chaleur, composez le 911 et rafraîchissez-la en la déplaçant vers un endroit frais, en lui mettant de l'eau froide sur une grande partie de sa peau ou de ses vêtements et en l'éventant le plus possible.

Vieillir en santé... Mental, physique et spirituel

est publié en français et en anglais par le :

Secrétariat des aînés en santé,
CP 6000, Fredericton (N.-B.) E3B 5H1
Tél.: 506-457-6811

aines@gnb.ca
www.gnb.ca/aines

Vieillir en santé

Mental, physique et spirituel



Soyez prêt pour la chaleur

- Consultez régulièrement les prévisions météorologiques locales.
- Prévoyez des visites régulières par des membres de la famille, des voisins ou des amis pendant les journées chaudes au cas où vous auriez besoin d'aide.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, trouvez-vous un endroit frais où vous pouvez aller par temps chaud (p. ex. : centre commercial, bibliothèque, église, piscine, à l'ombre dans un parc).
- Buvez beaucoup d'eau *avant d'avoir soif*.
- Mangez des aliments qui contiennent beaucoup d'eau, comme des fruits et des légumes, et préparez des repas qui ne nécessitent pas l'utilisation d'un four.
- Planifiez vos activités extérieures pendant les moments les plus frais de la journée.
- Portez des vêtements légers, amples et pâles. Mettez aussi un chapeau et des lunettes de soleil et utilisez un écran solaire avec un FPS d'au moins 15.
- Fermez les rideaux et les stores pendant la journée. Ouvrez les fenêtres le soir, si c'est sécuritaire, pour laisser entrer l'air frais.

Source : Santé Canada www.hc-sc.gc.ca