RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

CANICULE
ADULTES VULNÉRABLES

Repères pour votre pratique

En dehors du grand âge, de nombreuses pathologies et certaines conditions de vie aggravent la vulnérabilité des personnes en période de fortes chaleurs. Les professionnels de santé peuvent en réduire les conséquences sanitaires par une information adaptée à l'état de santé ou aux conditions de vie des patients et par la mise en œuvre de mesures préventives.

Au cours de l'été 2019, 8 617 personnes âgées de 15 à 74 ans ont été prises en charge par un service d'urgence hospitalière pour une pathologie en lien avec la canicule. Pour les 15-45 ans, l'hyperthermie est le principal motif de recours aux urgences (64 %) alors que l'hyponatrémie est responsable d'une part croissante des passages aux urgences selon l'âge (7 % pour les 15-44 ans ; 38 % pour les 45-64 ans et 45 % pour les 65-74 ans). La déshydratation représente environ un tiers des passages aux urgences. En période caniculaire, les passages aux urgences pour ces pathologies augmentent fortement, plus particulièrement lorsque l'épisode survient en début d'été.

Quelles sont les personnes vulnérables en période de fortes chaleurs ?

Les personnes ne pouvant transpirer normalement sont à risque de coup de chaleur et celles ne pouvant ajuster à temps leurs apports hydriques et sodés sont à risque de déshydratation en période de fortes chaleurs.

Il s'agit en particulier :

• de personnes présentant une maladie chronique ou un traitement médicamenteux au long cours

- **Maladies psychiatriques et syndromes dépressifs :** patients traités par neuroleptiques, agonistes sérotoninergiques, antidépresseurs tricycliques ou médicaments altérant la vigilance (benzodiazépines…). Vigilance pour les neuroleptiques et les antidépresseurs, a fortiori en association à un diurétique
- **Maladies neurologiques :** maladie de Parkinson ; maladie d'Alzheimer et troubles apparentés
- **Pathologies cardiovasculaires :** surtout les patients traités par diurétiques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II et/ou anti-arythmiques
- **Pathologies endocriniennes :** diabète, hyperthyroïdie, hypercalcémie, insuffisance surrénalienne

- **Pathologies uro-néphrologiques :** insuffisance rénale chronique non terminale (notamment les patients sous diurétiques), personnes dialysées, lithiase urinaire
- **Pathologies cancéreuses**
- **Utilisation d'autres médicaments à risque :** anti-inflammatoires non stéroïdiens, antihistaminiques H1 (surtout dérivés des phénothiazines), antispasmodiques anticholinergiques à visée digestive ou urinaire
- **Handicap physique ou mental**
- **Infection, diarrhées, vomissements**
- **Difficultés dans l'observance des traitements** ou suivi médical défectueux

• de personnes adoptant des comportements à risque

- **Les sportifs** (vêtement non adapté ou chaleur avec ambiance humide et absence de vent, surcharge pondérale, défaut d'entrainement, antécédents de mauvaise tolérance à la chaleur)
- **Sous-estimation du besoin hydrique** (travailleurs, sportifs amateurs, problèmes psychiatriques…)
- **Consommation d'alcool ou de substances toxiques**

• de personnes occupant un milieu à risque

- Absence de volets ou de rideaux occultant au domicile
- Température intérieure du logement > 28°C
- Habitation en étages sans ascenseur ou sous les toits
- Exposition professionnelle à la chaleur

Le risque sera d'autant plus élevé que **la personne est isolée** ou **ne peut comprendre les mesures de prévention**

Rappel des pathologies graves liées aux fortes chaleurs

Il existe deux pathologies liées à la chaleur : déshydratation et coup de chaleur. Les deux peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur et sont potentiellement mortels.
Les principales manifestations cliniques sont les suivantes (des plus précoces au plus tardives) :

- **déshydratation :** oligurie (pas d'urine depuis plus de 5h/urines foncées) sauf chez les patients diabétiques où une polyurie survient associée à une hyperglycémie, bouffées de sueurs en buvant un verre d'eau/crampes, fatigue/soif intense accompagnée d'une sécheresse de la peau et des muqueuses, pli cutané et/ou perte de poids et/ou fatigue extrême, vertiges, tachypnée et/ou somnolence, perte de connaissance
- **coup de chaleur :** bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau, fatigue, maux de tête, nausée, peau généralement rouge, chaude, sèche, beaucoup plus rarement moite (contrastant avec une muqueuse gingivo-jugale humide), le pouls est rapide, température supérieure à 39° C, et/ou maux de tête violents et/ou nausées vomissements et/ou propos incohérents et/ou perte de connaissance, convulsions. Une atteinte respiratoire avec polypnée, qui peut se manifester sous la forme d'un syndrome de détresse respiratoire aiguë est possible ; de même un syndrome de réponse inflammatoire systémique ou une coagulation intravasculaire disséminée peuvent s'observer. Le risque de thrombose coronaire ou cérébrale est majeur, particulièrement chez les personnes âgées

Devant les 1ers signes de déshydratation (crampes, sensation de malaise au lever…), mettre la personne au frais et faire boire immédiatement même en l'absence de soif et augmenter les boissons en maintenant une alimentation normale. Adapter le cas échéant le traitement médicamenteux habituel.

Devant les 1ers signes de réchauffement du corps (bien-être en se passant les bras sous l'eau…), mettre la personne au frais, augmenter l'humidification et la ventilation de la peau.

Devant des signes tardifs (céphalée, fatigue extrême, cernes sous les yeux, malaise, désorientation perte de connaissance…), le risque vital est engagé. Appeler le 15 (ou 114 pour les malentendants). En attendant les secours, rafraîchir le plus vite possible :

- coucher la personne et l'envelopper dans un drap humide (à défaut l'asperger d'eau) ou
- au mieux lui donner une douche fraîche sans l'essuyer
- faire le plus possible de ventilation (ventilateur, courant d'air)

- donner de l'eau fraîche si la personne est lucide
- les médicaments contre la fièvre (paracétamol, aspirine) sont à éviter car inefficaces, voire dangereux

Bien distinguer une déshydratation d'un coup de chaleur pour ne pas « hyperhydrater » une personne souffrant de coup de chaleur.

Devant l'absence de sécheresse de la muqueuse gingivo-jugale, d'hypotonie oculaire et la présence d'une fièvre > 40°C qui orienteront vers un coup de chaleur, on évitera :

- toute réhydratation intensive dans l'attente du bilan électrolytique
- l'utilisation de paracétamol qui est possiblement mortel

L'hyponatrémie de dilution est fréquente chez les personnes âgées et s'observe notamment quand les recommandations d'hydratation sont suivies par excès.
La présence de symptômes (asthénie, nausées, vomissements) ou de signes cliniques suggestifs (œdèmes chez les insuffisants cardiaques et hépatiques) impose le dosage de la natrémie. La présence des symptômes neuropsychiatriques (léthargie, état confusionnel, convulsions et coma) est le signe d'une hyponatrémie aiguë sévère.

Canicule et pollution atmosphérique

Lors d'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire.
On conseille donc de continuer à provoquer des courants d'air aux heures les plus fraîches.
Les personnes atteintes de pathologies cardiaque ou respiratoire (asthme…) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique. Elles doivent être averties que :

- le traitement habituel doit être scrupuleusement suivi
- une consultation rapide s'impose en cas de gêne respiratoire inhabituelle

Canicule et Covid

La pathologie liée à la chaleur doit être le diagnostic à poser en priorité.

Penser au port du masque et au lavage des mains avant et aprés vérification de l'humidité de la muqueuse gingivo-jugale pour différencier coup de chaleur et déshydratation.

Avant une vague de fortes chaleurs, quels conseils donner au patient ou à son entourage ?

La prévention doit être mise en place précocement. Elle doit s'appuyer sur des affiches visibles par le plus grand nombre et sur des conseils oraux adaptés.

Recommander de vérifier que l'accès à un environnement rafraîchi est possible :

- **Point sur l'aménagement du domicile**
  - S'assurer du bon fonctionnement des stores, volets, rideaux
  - Envisager la possibilité d'aménager la pièce la plus fraîche
  - En l'absence de possibilité d'aménagement du domicile, envisager de séjourner dans un autre logement frais : famille, amis…
- **Point sur le matériel nécessaire pour rafraîchir :**
  - Aérosol(s) d'eau
  - Ventilateur(s) en état de marche

Au-delà des conseils de prévention sur l'hydratation et le maintien au frais en période de canicule, recommander :

- d'indiquer sur un document mis en évidence près du téléphone les coordonnées des personnes référentes (famille, auxiliaire de vie…)
- de rendre facilement accessibles les derniers documents médicaux
- de se signaler à la mairie de leur domicile afin que les services sociaux puissent organiser des visites régulières en cas de forte chaleur :
  - les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile
  - les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leur domicile
  - les personnes adultes handicapées bénéficiant de l'un des avantages prévus au titre IV du livre II du code de l'action sociale et des familles [AAH, ACTP, carte d'invalidité, reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé], ou d'une pension d'invalidité servie au titre d'un régime de base de la sécurité sociale ou du code des pensions militaires d'invalidité et des victimes de guerre, résidant à leur domicile).

Pendant une vague de fortes chaleurs, quels conseils donner au patient ou à son entourage ?

Dans la pratique, il faut s'hydrater et rester au frais. Pour cela, recommander de :

- **Maintenir fraîche l'habitation :** fermer les volets (rideaux, stores…) et les fenêtres le jour. Les ouvrir lorsque que la température extérieure est inférieure à la température intérieure. Éviter d'utiliser des appareils chauffants
- **Éviter les expositions à la chaleur.** Éviter de sortir aux heures les plus chaudes. En l'absence de rafraîchissement possible dans l'habitation, passer plusieurs heures par jour dans des lieux publics frais proche du domicile. Éviter les activités extérieures (courses, jardinage, bricolage, sport…). En cas de sortie, préférer le matin tôt ou le soir tard, rester à l'ombre, porter un chapeau d'été, des vêtements légers (coton) amples et de couleur claire
- **Se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation.** Appliquer régulièrement des linges humides ou vaporiser de l'eau sur le visage et le corps à l'aide de vaporisateurs, type arrosage de plantes. Prendre, si possible, des douches ou des bains frais sans se sécher ; favoriser l'évaporation de cette eau par un léger courant d'air : éventail, ventilateur… Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif (environ 1,5 l/jour) et continuer à manger normalement. Éviter de boire ou de manger « trop froid » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées ; éviter l'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ; diversifier l'apport d'eau : thé ou café frais (avec modération), soupes froides, compotes de fruits, sorbets , fruits et légumes riches en eau (pastèque, melon, fraises, concombres…), yaourt (hydrate aussi bien qu'un verre d'eau ou une eau gélifiée) pour éviter l'hyponatrémie de dilution
- **Éviter certains médicaments :** paracétamol aspirine anti-inflammatoires non stéroïdiens (dont l'aspirine) particulièrement néphrotoxiques pour les patients déshydratés
- **Réévaluer les traitements face à la situation de fortes chaleurs.** Ne pas changer d'emblée un traitement. En pratique, réévaluer l'intérêt de chacun des médicaments ; faire très attention chez le sujet âgé à l'association de médicaments néphrotoxiques et à l'association d'un neuroleptique avec un médicament anticholinergique. Recommander de ne prendre aucun médicament, y compris ceux délivrés sans ordonnance, sans l'avis d'un professionnel de santé

Pour en savoir plus, canicule et produits de santé (Agence nationale de sécurité des médicaments).

S'INFORMER ET INFORMER

- Avis de vigilance orange ou rouge relayés par les médias radiotélévisés Prévisions Météo France - Site Officiel de Météo-France - Prévisions gratuites à 15 jours sur la France et sur le monde
- Mise en ligne chaque jour par le ministère des solidarités et de la santé de la liste des départements à risque Canicule et fortes chaleurs - Ministère des Solidarités et de la Santé (solidarites-sante.gouv.fr)
- **Canicule Info Service 0800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe). Du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures (au minimum) en cas de vigilance orange.
- www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule/outils

SOURCES

- **Recommandations sanitaires du plan national canicule 2014** - Haut Conseil de santé publique
- **Avis du Haut Conseil de santé publique relatif à la gestion de l'épidémie de Covid-19** en cas d'exposition de la population à des vagues de chaleur - 6 mai 2020

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Document destiné aux professionnels de santé - Réf. W-3024-001-2105