

# Canicule, les bons réflexes à adopter

Alors que la saison estivale est sur le point de commencer, on se prépare à faire face aux fortes chaleurs. En cas de canicule, il s'agit en effet d'adopter les bons réflexes pour éviter les problèmes de santé liés aux températures élevées et prolongées.

L'été arrive, et avec lui, les fortes chaleurs. Pouvant s'étaler sur plusieurs jours ou semaines, les températures élevées, voire la canicule, entraînent des effets directs sur le corps humain. Déshydratation, maux de tête ou encore crampes et malaises peuvent en effet survenir suite à une météo caniculaire. Pour prévenir l'apparition de ces symptômes et éviter le coup de chaleur, Fabrice Léocadie, directeur de l'hospitalisation à domicile et de soutien à imad, responsable de la cellule canicule, nous explique comment agir afin de passer cette période en meilleure forme.



**Fabrice Léocadie**

Directeur de l'hospitalisation à domicile et de soutien à imad, responsable de la cellule canicule

## Quels sont les principaux risques liés à la canicule?

Un des premiers effets liés aux températures élevées concerne la déshydratation. Un risque qui touche les personnes fragilisées par la maladie ou par l'âge, notamment les personnes âgées. Pour des raisons physiologiques, ces dernières sont en effet moins bien équipées pour réguler leur température corporelle. En transpirant moins, les aînés n'ont donc pas la même sensation de soif que la moyenne et sont donc plus sujets aux risques de déshydratation, voire de coup de chaleur.

## Quels symptômes doivent nous alerter?

Les signes de déshydratation peuvent être multiples. Pour l'éviter, et prévenir le coup de chaleur, on veillera en particulier à être attentif à l'apparition de crampes, à un état de faiblesse, à des vertiges et nausées, une hyperthermie, la sécheresse de la peau ainsi qu'à un état de confusion ou des maux de tête. Dans certains cas, une perte de poids d'environ 5% intervenant sur une période relativement courte peut aussi témoigner d'un état de déshydratation avancé.

« En tant que citoyen, voisin, collègue, parent ou enfant d'une personne fragile, chacun peut jouer un rôle en étant attentif durant les périodes de fortes chaleurs.

## Et quels sont donc les bons réflexes à adopter?

Rester hydraté s'avère essentiel. Pour cela, on pensera donc à boire régulièrement de l'eau et à ne pas attendre d'avoir soif pour le faire. Lorsque l'on a soif, cela indique en effet déjà un léger état de déshydratation. Pour se rafraîchir, on préconise par ailleurs de bien ventiler son logement et de mouiller sa peau. Manger léger contribue également à ne pas trop augmenter sa température corporelle. L'alcool est aussi à éviter, de même que les efforts physiques. Lorsque les températures sont élevées, on pensera aussi à fermer fenêtres et volets durant la journée, pour laisser la chaleur à l'extérieur, et à les rouvrir le soir et durant la nuit. On veillera encore à éviter les sorties en 12h00 et 15h00 et à porter des habits légers.

## Quels autres facteurs exposent la population aux risques de coup de chaleur?

La prise de certains types de médicaments peut augmenter ces risques. On pense notamment aux

neuroleptiques ou encore aux diurétiques. En cas de doute sur les effets secondaires potentiels d'un traitement, il est conseillé d'en parler avec son médecin traitant. Les atteintes cardiovasculaires constituent aussi des facteurs de risques importants. On notera encore que les bébés et les femmes enceintes sont également plus sujets aux problèmes éventuels liés aux fortes chaleurs.

## Comment les autorités cantonales s'organisent-elles pour faire face à la canicule?

Genève dispose d'un plan cantonal piloté par le médecin cantonal et élaboré en étroite collaboration avec les professionnels de la météo et différents partenaires tels que les communes, la police, les pompiers et diverses institutions. Il prévoit des campagnes de prévention et

d'actions, notamment auprès des aînés afin de s'assurer qu'ils adoptent les bons réflexes. Ce plan se base notamment sur l'index de chaleur, un indicateur qui comprend les températures élevées dès 34°C ainsi que leur durée.

Pour être sûr d'adopter les bons gestes, retrouvez le clip de prévention «Fortes chaleurs, les bons réflexes» sur le site web de imad, rubrique Actualités: [www.imad-ge.ch](http://www.imad-ge.ch)



TEXTE  
THOMAS PFEFFERLÉ

En cas de fortes chaleurs, pensez à boire frais au moins 1.5 litre par jour sans attendre d'avoir soif et retrouvez ci-après notre idée de recette estivale:

**Idée glaçons**  
Remplacez l'eau par du jus de fruits dans le bac à glaçons.

**canicule**  
pensez à vous hydrater !

**Ingrédients**

- 1.5 litre d'eau ou 4 tasses d'eau
- 2 sachets de thé aux fruits rouges ou «rooibos» rouge
- 2 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges

**Préparation**

1. Faire bouillir l'eau et la verser dans un pichet
2. Ajouter les sachets de thé et laisser infuser 2-3 minutes
3. Retirer les sachets
4. Laisser refroidir avant de mettre au frigo
5. Ajouter 2 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges
6. Avant de servir, agrémenter de framboises, de mûres fraîches ou de rondelles de citron

**Bonne dégustation !**