



la fiche conseil

le coup de chaleur



L'eau est un élément indispensable à la survie du corps humain. Une déshydratation excessive et c'est la porte ouverte au coup de chaleur, potentiellement dangereux. Des pistes pour le prévenir et intervenir à temps.

Comment le corps réagit

Lorsqu'il fait chaud, le corps humain perd de l'eau (transpiration, coup de chaleur). En cas d'effort physique intense et de longue durée, la perte d'eau peut aller jusqu'à 2 ou 3 litres d'eau par heure. Sans apport suffisant de liquide, la quantité de sang – composé de 2/3 d'eau – dans l'organisme diminue. Résultat, le cœur, chargé d'approvisionner les muscles en oxygène, doit intensifier son travail : le pouls et la pression artérielle augmentent.

Attention, si le corps n'est pas réhydraté, sa température s'élève et il s'épuise rapidement. Les signes annonciateurs : parfois une transpiration abondante, de la fatigue, des étourdissements, des crampes musculaires, des maux de tête, des nausées et même des vomissements. Réagissez !

Sans intervention immédiate, 15 minutes suffisent pour que la température corporelle dépasse les 40° C et qu'une personne soit victime d'un coup de chaleur avec un risque mortel à la clé. La transpiration cesse, la peau est moite et froide, le pouls est rapide et la respiration s'accélère. On observe aussi une confusion mentale, des étourdissements, voire un coma !

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Côté prévention, évitez le plein soleil et restez à l'ombre, protégez votre tête avec un chapeau et portez des vêtements amples.
- Buvez régulièrement. Prévoyez un décilitre d'eau (éventuellement un peu sucrée) toutes les 10 minutes si vous faites du sport ou même simplement une balade en extérieur.
- Les jours de grande chaleur, préférez les heures moins chaudes pour faire du sport (si possible le matin, quand l'air est encore frais) et privilégiez les endroits ombragés.
- En cas de malaise, placez la victime dans un endroit frais, donnez-lui à boire et rafraîchissez-la (serviettes humides, bain, jet d'eau tiède...).
- Vous soupçonnez un coup de chaleur ? Appelez sans attendre le numéro d'urgence. Pour la Suisse : 144.

Le conseil plus

En cas de troubles dus à la chaleur, divers remèdes homéopathiques offrent des réponses efficaces (ce qui n'exclut en aucun cas les conseils d'urgences donnés ci-dessus). Par exemple, *Aconitum napellus* convient à l'adulte comme à l'enfant lors d'hyperthermie brutale, de peau rouge et sèche – le patient a soif et désire boire de grandes quantités d'eau froide, il est agité et anxieux. A prendre en 5, 7 ou 9 CH selon conseil de votre pharmacien, 3 granules tous les quarts d'heure puis de manière espacée en fonction de l'amélioration.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

