

Le Conseil départemental des Vosges vous informe



Canicule et personnes fragiles



LA VIE EN
VOSGES
le Département

Personnes fragiles et fortes chaleurs



Une chaleur excessive,
se prolongeant dans le temps,
est pénible à supporter
pour toute la population.

Certaines personnes y sont plus
sensibles et le problème posé n'est
plus celui du confort, mais de la
santé.



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Quelles sont les personnes les plus fragiles en cas de canicule ?

- Les personnes âgées
- Les enfants, surtout avant l'âge de 4 ans,
- Les personnes malades souffrant de :
 - maladies chroniques telles que
 - maladies cardio-vasculaires, cérébrales, respiratoires ou rénales,
 - diabète, obésité, dénutrition,
 - maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer...
 - troubles de la mémoire ou des troubles mentaux,
 - maladies aiguës,
.../...



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Quelles sont les personnes les plus fragiles en cas de canicule ?

.../...

- **Les personnes dépendantes** d'un tiers pour boire, se rafraîchir, fermer un volet, ouvrir une fenêtre...
- **Les personnes :**
 - **prenant certains médicaments** sur une longue durée (pour une hypertension artérielle, une maladie neurologique ou psychiatrique, pour des douleurs ou des maladies rhumatismales...).
 - Ce risque existe même avec des médicaments qui sont délivrés sans ordonnance,**
 - **consommant de l'alcool ou des drogues.**



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Pourquoi les personnes âgées sont-elles spécialement fragiles en cas de canicule ?

- Elles perçoivent tardivement la **sensation de soif** et de façon très atténuée.
- Elles cumulent souvent **plusieurs facteurs de risque**

Elles nécessitent de ce fait une attention particulière de la part de l'entourage familial et des professionnels.



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Quelles sont les circonstances majorant les risques en cas de fortes chaleurs ?

- une chaleur continue, jour et nuit, sans période de répit,
- une atmosphère très humide,
- un habitat montant rapidement en température (baies vitrées ou fenêtres sans volets, combles mal isolés...)
- l'absence de ventilation (fenêtres bloquées ou en petit nombre ne permettant pas d'aérer efficacement) **et** absence de moyens de rafraîchissement
- une pollution atmosphérique (alerte diffusée par les médias)



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Comment prévenir les conséquences des chaleurs excessives

Avant la période de canicule

On peut limiter l'effet de grosses chaleurs en :

- s'assurant de la possibilité de ventiler le logement (ouverture de fenêtres)
- prévoyant des systèmes d'occultation des fenêtres (volets, stores extérieurs...)
- disposant d'un réfrigérateur, d'un ventilateur et éventuellement d'une climatisation



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

- fermer les volets ou stores des fenêtres exposées au soleil (ou qui le seront) si la personne ne peut le faire (ou risque d'oublier de le faire)
- aérer
 - pendant les périodes durant lesquelles l'air extérieur est plus frais qu'à l'intérieur (intérêt de disposer de thermomètres)
 - En ouvrant plusieurs fenêtres en même temps, si possible sur des façades et à des étages différents
 - En laissant les portes intérieures ouvertes pour favoriser le déplacement de l'air



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

- si une pièce est plus fraîche que les autres, y aménager le lieu de vie
- éviter de sortir. Ne le faire qu'aux heures les moins chaudes. Choisir d'aller dans un lieu frais et quitter rapidement les endroits surchauffés.
- éviter d'ajouter de la chaleur en allumant le four, une multitude de lampes halogènes...



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

Au niveau de l'habillement

- inciter à enlever gilet...et autre vêtement inutile (la personne âgée ne ressentant pas la chaleur immédiatement aura tendance à garder des vêtements trop chauds)
- veiller à ce que l'habillement soit adapté (vêtements amples, en coton)



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

En cas de dépendance

- chez une personne dépendante, s'assurer de l'existence de moyens de communication (téléphone, téléalarme) et de la disponibilité des proches ou des professionnels, afin d'assurer un passage régulier, notamment le dimanche
- en cas de risque de rupture dans la prise en charge, prendre contact avec un professionnel afin d'assurer la pérennité de l'aide



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

Alimentation



La chaleur réduit l'appétit.

Une alimentation suffisante est néanmoins indispensable.

On peut notamment :

- adapter les menus afin d'offrir un apport d'eau supplémentaire : crudités (tomates, concombre...), fruits (melon, pastèque...) purée de légumes au lieu de frites, yaourt au lieu de fromage, compote de fruits au lieu de gâteau, ... et pourquoi pas un repas froid (crudités, viandes ou poissons froids...), *tout en tenant compte des goûts de la personne*,
- si besoin est, fractionner les apports.

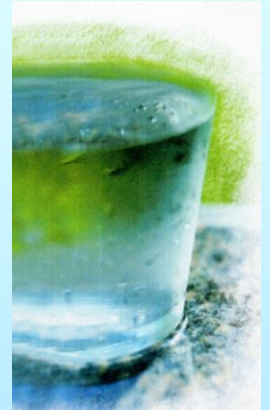


Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

Hydratation

**boire avant la soif et plus que la soif
(au moins 1,5 ou même 2 litres par jour)**



- préférer l'eau et les boissons fraîches,
- compléter si besoin avec laitages, tisanes, et même potages (éventuellement froids)

ce qui nécessite, si la personne n'aime pas l'eau du robinet, de pouvoir la ravitailler suffisamment

- éviter les boissons trop sucrées, le café et l'alcool
- si besoin, inciter à boire et fractionner l'apport hydrique



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Conseils pratiques en cas de fortes chaleurs

Autres dispositions à prendre

- en cas de très fortes chaleur, l'efficacité d'un ventilateur sera majorée par une humidification de la peau au niveau du visage, des jambes et des bras (avec un brumisateur / un gant ou une serviette de toilette)
- Si besoin, une serviette humide peut être rafraîchie au réfrigérateur



Personnes fragiles et fortes chaleurs

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Les signes suivants peuvent être le témoin d'une mauvaise tolérance de la chaleur, voire d'un coup de chaleur qui constitue une urgence médicale :

- Grande faiblesse et grande fatigue
- Vertiges, perte de l'équilibre,
- Somnolence, perte de la conscience,
- Nausées, vomissements,
- Crampes musculaires, maux de tête, propos incohérents, convulsions
- Augmentation de la température corporelle



Personnes fragiles et fortes chaleurs

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage (ou chez qui vous intervenez),
→ n'hésitez pas à en parler à votre (son) médecin.

En cas de signes de gravité : appeler le 15

si la personne est inconsciente, ne pas donner à boire, mais la positionner sur le côté (position latérale de sécurité)

Pour tout autre renseignement concernant les aides à domicile disponibles, n'hésitez pas à prendre contact avec le Centre Local d'Information et de Coordination proche de chez vous

