



FICHE CONSEIL

# Fortes chaleurs

Se préparer pour mieux se protéger



[www.retraiteplus.fr](http://www.retraiteplus.fr)

 **N°Vert** 0 805 69 03 76

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

# Bien vivre les vagues de chaleur

*Particulièrement sensibles aux variations des conditions météorologiques et notamment aux subites vagues de chaleur, les personnes âgées sont extrêmement exposées aux risques de déshydratation. Retraite Plus, organisme de conseil et d'orientation en maison de retraite, vous rappelle les précautions à prendre pour profiter de la période estivale en toute sécurité !*



## Qu'est ce qu'un coup de chaleur ?

Le coup de chaud survient dans le cas où, n'arrivant plus à réguler sa température, le corps se réchauffe trop rapidement. Il s'ensuit des maux de tête, des épisodes de somnolence, des crampes musculaires, de fortes nausées et une soif intense. Si les symptômes s'aggravent, on pourra ressentir de la confusion, des convulsions voire même perdre connaissance.

*Si vous repérez chez votre aîné une agressivité inhabituelle, une température élevée, ou que sa peau devient chaude et sèche, vous pouvez suspecter un coup de chaud.*

## Que faire en cas de déshydratation ?

Il est impératif d'abaisser la température de votre corps et de cesser toute activité pendant plusieurs heures :

- ▶ Buvez de l'eau fraîche
- ▶ Reposez-vous dans un endroit ombragé
- ▶ Prenez une douche ou vaporisez-vous de l'eau sur le corps
- ▶ Appliquez des poches de glace sur les jambes et les poignets



### ATTENTION!

*Un coup de chaleur peut être mortel : si les symptômes persistent, composez immédiatement le 15 pour appeler des secours.*

## Comment se protéger de la chaleur ?

- Éviter de sortir et de pratiquer des activités d'extérieur aux heures où le soleil tape le plus fort, soit entre 12h et 16h de l'après-midi en été.
- Porter des vêtements légers de couleur claire et se protéger systématiquement la tête lors des sorties.
- Prendre des douches fréquentes ou à défaut, se rafraîchir le visage et les bras avec un brumisateuse.
- Aérer le lieu de vie en faisant des courants d'air.
- S'hydrater le plus possible en buvant régulièrement de l'eau ou des jus.
- Si la personne âgée a du mal à se déplacer, il faut impérativement qu'elle dispose en permanence d'une bouteille d'eau à ses côtés. Il faudra également vérifier qu'elle soit en mesure de se servir seule à boire.



## Gardez le contact avec vos proches

L'isolement apparaît clairement comme un facteur de risque aggravant. En effet, parmi les 15 000 décès recensés lors de la catastrophe de l'été 2003, 91% concernaient les plus de 65 ans et 35 % sont survenus à domicile.

Ce drame a souligné l'importance pour les personnes âgées de garder le contact avec leur famille, leurs voisins et leur médecin traitant. Il a aussi fait prendre conscience aux maisons de retraite qu'elles se doivent aujourd'hui d'être adaptées à ces situations à risque.



## L'hébergement en maison de retraite durant l'été

En maison de retraite, des consignes très strictes en période de canicule sont désormais observées : le personnel médical veille à ce que les personnes âgées soient protégées des grosses chaleurs à l'extérieur comme à l'intérieur de l'établissement.

Les salles communes sont climatisées, des ventilateurs mis à disposition et des boissons régulièrement proposées.

Les médecins se chargent aussi d'adapter le traitement médicamenteux des pensionnaires qui peut parfois augmenter les risques de déshydratation.

## Le dispositif « Alerte canicule »

Si vous connaissez une personne isolée, vous devez la signaler, avec son accord, aux services sociaux (CCAS) ou à la coordination gérontologique (CLIC).

Lors des alertes canicule, toutes les personnes inscrites sur ces registres seront contactées par téléphone. On leur rappellera les consignes à suivre et on leur demandera des nouvelles de leur état général. En cas de besoin, un médecin sera envoyé à leur domicile.

## Numéros utiles

### Canicule info service :

0800 06 66 66 (Appel gratuit depuis un fixe)

ou sur : [www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)

### Météo France :

32 50 (0,34 €/minute) / [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Contactez votre mairie :

Allo mairie Paris : 0 820 00 75 75

Allo mairie Marseille : 0 810 813 813

Antenne Solidarité de Lyon : 04 72 10 30 30

Pôle seniors de Toulouse : 0800 042 444

## Les gestes qui sauvent

- Mettre la personne à l'ombre
- La faire boire pour la réhydrater
- L'asperger d'eau fraîche
- L'envelopper de linges mouillés

## Numéros en cas d'urgence

Les pompiers : 18

Le SAMU : 15

Numéro d'urgence européen : 112

