



La Lettre verte des EHPAD

N° 45

Vivre avec les grandes chaleurs



Edito

Nous pouvons dans une certaine mesure nous protéger de la canicule en faisant en sorte de maintenir notre espace de vie relativement frais. Mais, surtout si la chaleur dure plusieurs jours, nous ne pouvons pas empêcher la température d'augmenter peu à peu dans notre logement. Il reste alors la solution de la climatisation, mais elle est coûteuse et peu écologique.

Ainsi, il nous faut apprendre à vivre avec les grandes chaleurs. Notre organisme dispose de mécanismes pour cela. A nous de les connaître et d'adopter les comportements qui favorisent leur fonctionnement optimal. A nous aussi d'être conscients de leurs limites et d'apprendre à réagir quand elles sont atteintes.

Outre les bonnes pratiques individuelles, ne négligeons pas la solidarité et la bienveillance mutuelle, qui sont toujours des atouts précieux dans les moments difficiles comme peuvent l'être les jours de canicule.

Paul Hege



Notre corps produit en permanence de la chaleur pour les besoins de son fonctionnement interne comme pour ceux de nos diverses activités. Pour maintenir sa température à 37 °C, il en évacue une partie à travers la peau. Quand la température ambiante dépasse 25 °C, il met en œuvre deux actions pour se rafraîchir :

- le débit du sang dans les vaisseaux sous la peau augmente : ainsi la chaleur de l'intérieur du corps est transportée près de sa surface, ce qui en facilite l'évacuation ;
- les glandes sudoripares mouillent notre peau en y déposant une fine couche de sueur, qui, en s'évaporant, absorbe de la chaleur et apporte de la fraîcheur.

Lutter contre la chaleur représente un effort pour notre organisme, d'autant plus considérable qu'il fait plus chaud. Pour vivre au mieux les temps de canicule, il nous faut lui « faciliter le

travail » et lui ménager des temps de répit pour se reposer.

Par ailleurs, nous ne sommes pas égaux devant la chaleur. Avec l'âge, les mécanismes d'adaptation fonctionnent moins bien et il convient donc d'être d'autant plus attentif.

Quand la chaleur est extrême et dure longtemps, il peut arriver que notre corps n'arrive plus à maintenir la température à 37 °C : c'est le coup de chaleur. La canicule peut aussi causer la déshydratation, quand le corps n'a plus assez d'eau pour pouvoir transpirer correctement. L'un et l'autre doivent être pris très au sérieux, surtout chez les personnes fragiles, et nécessitent une réponse médicale rapide et adaptée.

Dans ces moments difficiles pour tout le monde, soyons solidaires, bienveillants et attentifs les uns aux autres. Encourageons-nous mutuellement dans les bonnes pratiques et soyons vigilants et prêts à réagir rapidement en cas de besoin.

Aider notre organisme à lutter contre la chaleur...

C'est principalement favoriser la transpiration. Voici comment :

- **Boire plus que d'habitude et régulièrement tout au long de la journée** : que ce soit de l'eau ou d'autres boissons (non alcoolisées), nous fournissons ainsi à notre organisme l'eau qu'il transformera en sueur et nous éloignons le risque de déshydratation.
- **Manger normalement** permet à notre corps de reconstituer ses réserves de sels et de vitamines, dont il utilise une certaine quantité pour produire la sueur (d'où son goût salé). Ainsi, nous serons moins fatigués par la chaleur.
- **Limiter ce qui amène notre corps à produire de la chaleur** : les efforts physiques, mais aussi les repas lourds, la consommation de boissons alcoolisées ou trop sucrées... Et bien sûr éviter de s'exposer à la chaleur.
- **Porter des vêtements légers et amples** pour favoriser la circulation de l'air autour de notre corps et donc l'évaporation de la sueur, clé du rafraîchissement de la peau. Et évidemment, une bonne évaporation suppose aussi de ne pas essuyer constamment la sueur.
- **S'humidifier la peau** avec un linge mouillé ou un brumisateur et/ou se placer dans le courant d'air d'un petit ventilateur amplifient l'effet de la transpiration. C'est surtout recommandé pour les personnes chez qui elle est moins efficace, dont les personnes âgées.



et à se reposer de ses efforts

Lutter contre la chaleur fatigue notre organisme, surtout dans les situations où la température ne baisse pas vraiment la nuit.

Il est important de lui offrir des temps de pause. Une bonne façon de faire cela est de passer chaque jour quelques heures dans des lieux climatisés (cinéma, magasin, lieu de vie dans un EHPAD...).

Il faut aussi bien se reposer la nuit. Pour beaucoup d'entre nous, c'est plus difficile quand il fait chaud, mais les conseils suivants pourront aider :

- **Boire plutôt de l'eau** le soir et éviter les boissons excitantes ; dîner léger ; et continuer de boire la nuit quand on se réveille.
- **Réduire les activités physiques** du soir au strict nécessaire.
- **Arrêter les téléphones portables, tablettes, ordinateurs et la télévision** au moins une heure avant de se coucher : ni la lumière particulière de leurs écrans, ni le fait de rester connecté (même inconsciemment) ne facilitent le sommeil.
- **Aérer la chambre à coucher** pour favoriser la transpiration et profiter de la fraîcheur de la nuit ; faire tourner un petit ventilateur près du lit ; utiliser des boules Quies si le bruit constitue une gêne.
- **Prendre une douche ou un bain tiède** avant le coucher, et éventuellement humecter légèrement les draps : cela procure une sensation de fraîcheur qui aide à s'endormir.

simple, concret et éco-responsable

Quelques ressources (parmi beaucoup d'autres) pour aller plus loin :

- http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp
- <https://www.anses.fr/fr/content/fortes-chaleurs-adapter-son-alimentation>