



"Il fait Vraiment Trop Chaud!" Planification pour les périodes de Canicule

Information pour les Personnes Agées et leurs Aidants Naturels

Savez-vous que chaque année il meurt plus de personnes "d'accidents de chaleur intense" que qu'en raison des ouragans, de la foudre, des tornades, des inondations, et des séismes réunis.² N'importe qui peut être affecté par la canicule, mais les personnes âgées sont particulièrement vulnérables.

Les accidents de chaleur intense sont des périodes prolongées où la température atteint 10 degrés Fahrenheit ou plus au-dessus de la moyenne de la température maximum d'une région.³

On pense que les périodes de canicule ont un impact sur la santé publique disproportionné dans les villes. L'une des raisons est due au fait que les routes et les bâtiments absorbent l'énergie du soleil et contribuent à la formation "d'îlots de chaleur." Alors que les régions rurales se rafraîchissent la nuit, les villes conservent la chaleur absorbée. Par conséquent, les urbains perçoivent moins de soulagement au cours de la nuit pendant les périodes de hautes températures. Heureusement, il y a des mesures simples que les personnes âgées

ainsi que leurs aidants naturels et les leaders des communautés peuvent prendre pour diminuer l'impact des accidents de chaleur extrême.

Qui est craint le plus la Chaleur Extrême?

Les personnes âgées, aussi bien que les jeunes enfants, sont particulièrement sensibles à des accidents de chaleur extrême. Pour le nombre croissant d'américains qui vieillissent, le mécanisme de refroidissement corporel peut être affaibli. Le risque augmente davantage quand on vit seul ou confiné dans un lit et incapable de prendre soin de soi-même.

Les conditions de santé existantes telles que les maladies chroniques, problème mental et l'obésité peuvent aussi augmenter la vulnérabilité d'un individu. Les personnes qui prennent certains médicaments sont également à risque.

En plus, les gens qui vivent aux derniers étages des bâtiments sans air conditionné sont plus exposés à la chaleur intense. Le fait de participer à des activités ardues

Au cours d'un été habituel, environ 1,500 personnes meurent d'accidents de chaleur intense aux Etats-Unis¹. Une vague de chaleur à Chicago a tué plus de 700 personnes en 1995. En Europe, une vague de chaleur record en 2003 a détruit environ 35,000 vies. Dans les deux cas, la plupart des victimes étaient âgées de 65 ans ou plus.

"Les accidents de chaleur intense" sont notamment mortels. Les groupes vulnérables comme les personnes âgées sont particulièrement à haut risque. La bonne nouvelle c'est qu'il y a des choses simples qu'on peut faire en vue de se protéger.

Comment puis-je Réduire l'Exposition à la Chaleur Intense?

La meilleure défense contre la chaleur intense est la prévention. La climatisation est l'un des meilleurs éléments de protection contre les maladies et la mort causées par la chaleur intense.⁴ Même quelques heures par jour dans un endroit climatisé peut réduire le risque. Les ventilateurs électriques peuvent donner du confort, mais quand la température est dans les 90 degrés les ventilateurs ne peuvent pas prévenir les maladies causées par la chaleur.

Pendant les périodes de chaleur intense, les stratégies de prévention suivantes peuvent sauver des vies:

- Visiter des bâtiments climatisés dans votre communauté si votre maison n'a pas d'air conditionné. Ces bâtiments peuvent inclure: les centres pour des personnes âgées, les salles de cinéma, les bibliothèques, les centres commerciaux, ou les "centres climatisés désignés."
- Prendre une douche ou un bain d'eau froide.⁵
- Boire beaucoup de liquides. N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Si un docteur a limité votre consommation de liquide, tachez de lui demander quelle quantité vous pouvez boire par temps chaud. Éviter des boissons contenant de la caféine, de l'alcool ou beaucoup de sucre. Ces boissons provoquent la déshydratation.
- Demander à votre docteur ou à un autre auxiliaire de santé si les médicaments que vous prenez pourraient augmenter votre réceptivité aux maladies causées par la chaleur.
- Porter des habits légers, amples et de couleurs claires.
- Visiter les gens à risque au moins deux fois par jour. Chercher des signes de maladies causées par la chaleur – tels que la peau chaude et sèche, la confusion, les hallucinations et l'agression.
- Téléphoner au 9-1-1 s'il y a besoin d'une attention médicale.

en plein air et de consommer de l'alcool au cours de ces périodes exceptionnellement chaudes augmentent également les problèmes de santé causés par la chaleur.

Comment la Chaleur Intense affecte-t-elle le Corps?

Le corps se refroidit normalement en augmentant la circulation du sang dans la peau et par la transpiration. La mort et les maladies causées par la chaleur surgissent quand le système de contrôle de la température du corps est surchargé. Quand cela se produit, la transpiration peut ne pas être suffisante. Les niveaux d'humidité élevés peuvent rendre le refroidissement du corps encore plus difficile.

Quel Rapport y-a-t-il Entre la Chaleur Intense et le coup de Chaleur ?

Le coup de chaleur est la conséquence la plus néfaste des accidents liés à la chaleur intense. Cela se produit quand le système de contrôle de la température du corps est tombé en panne. Quand le corps perd sa capacité à se refroidir, la base de la température du corps augmente rapidement. Par conséquent, le coup de chaleur peut provoquer des dommages sévères et permanents aux organes essentiels.

Les victimes peuvent être identifiées par le fait que leur peau semble être chaude, sèche et de couleur rouge. Les autres signes d'avertissement sont la confusion, les hallucinations et l'agression. Si le traitement n'est pas fait tout de suite, le coup de chaleur peut causer une infirmité permanente ou la mort. La bonne nouvelle c'est que le coup de chaleur peut être prévenu en suivant les simples principes présentés sur cette page.



Comment votre gouvernement local peut-il aider?

Les gouvernements locaux peuvent jouer un rôle important dans la prévention et la réponse aux problèmes de chaleur intense. Deux des stratégies de plus en plus communes sont des systèmes d'alerte de chaleur et des mesures de diminution de chaleur.

Systèmes d'Alerte

Les Systèmes d'Avertissement identifient la possibilité d'une menace pour la Santé publique par la canicule. Ces systèmes utilisent des programmes informatisés qui analysent les pronostics du Service National de Météorologie et d'autres données locales pour prévenir des conditions dangereuses. Les Systèmes d'Avertissement sont établis à Philadelphie, Seattle, Chicago, St. Louis et dans d'autres villes des Etats-Unis et de l'Europe.

Une fois un avertissement lancé, les autorités de santé de la ville communiquent ces informations aux personnes âgées, aux aidants naturels et aux autres groupes à risque.

Aidez les Sans-abri et Ceux qui Souffrent de Maladie Mentale

Les étapes suivantes sont "les meilleures techniques" que les autorités de la ville peuvent suivre pour alerter les résidents et fournir une assistance directe:

- Diffuser des annonces dans les médias.
- Activer les lignes téléphoniques d'assistance
- Alerter les volontaires du voisinage, les membres de la famille et les amis
- Avoir des bâtiments climatisés disponibles et offrir le transport vers ces bâtiments
- Aider les sans-abri
- Travailler avec les "agences locales pour les personnes âgées" de la région pour éduquer les personnes à risque.

Les villes peuvent aussi se mettre en rapport avec les services publics locaux pour s'assurer qu'il n'y a pas de coupure d'électricité chez les abonnés pendant une vague de chaleur.

Quelles Stratégies de Prix Efficace les Communautés Peuvent-elles Utiliser pour climatiser?

Les deux choses que les communautés peuvent faire sont l'utilisation de matériaux qui reflètent les rayons du soleil, et la plantation d'arbres et de végétation qui donnent de l'ombre et de la fraîcheur naturelle. Ces deux stratégies réduiront l'effet d'îlots de chaleur—la température urbaine de 2-10 degrés Fahrenheit plus haute que les zones rurales environnantes—et peuvent réduire la fréquence, la durée et l'amplitude des périodes de chaleur intense.

Les stratégies de rafraîchissement telles que l'utilisation des "toits froids," de pavements de couleur pâle, de plantation d'arbres d'ombellifères, ont de nombreux avantages. Ces mesures:

- Abaissent la température ambiante
- Ralentissent la réaction de conducteur de chaleur qui forme la pollution de la couche d'ozone
- Diminuent la consommation d'énergie
- Améliorent le confort et la qualité de vie



Comment la Chaleur Extrême m'Affecte-t-elle?

Ordinairement le corps se refroidit en augmentant le flux sanguin vers la peau et en transpirant. La mort et les maladies causées par la chaleur surgissent quand le système de contrôle de la température du corps est surchargé. Quand cela se produit, la transpiration peut ne pas être suffisante.

Les niveaux d'humidité élevés peuvent rendre le refroidissement du corps encore plus difficile.

Mieux s'informer

L'Agence de Protection Environnementale travaille pour protéger la santé environnementale des personnes âgées à travers la coordination des recherches, des stratégies préventives, et de l'éducation publique.

Pour plus d'information ou pour vous joindre à notre listserv, visitez: www.epa.gov/aging

D'autres Références

Agence de Protection Environnementale. Initiative de Réduction d'Île de Chaleur

<http://www.epa.gov/heatland>

Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies

<http://www.cdc.gov/aging/>

<http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat>

<http://www.cdc.gov/MMWR>

Perspectives de Santé Environnementale

<http://www.ehp.niehs.nih.gov>

Association Médicale Américaine, Maladies Causées par la Chaleur Pendant des Urgences Extrêmes

<http://www.ama-assn.org/>

Service National de Météorologie, Vague de Chaleur et Index de Chaleur

<http://www.nws.noaa.gov/pa/secnews/heat/>

Medline Plus, Maladie Causée par la Chaleur

www.niapublications.org/agepages/hyperther.asp

Service National de Météorologie

<http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtml>

Project d'Éducation sur Vague de Chaleur

<http://www.esig.ucar.edu/heat/literate.html>

Notes en Fin de Texte

1 Kalkstein, L.S. and J.S. Greene, 1997. Une Evaluation des Relations entre Climat et Mortalité dans les Grandes Villes des Etats Unis et l'Impact Eventuel d'un Changement de Climat. Perspectives de Santé Environnementale, 105(1):84-93.

2 Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies, 2003. Extrême Chaleur. Disponible en ligne :

<http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat/default.htm>

3 Administration Fédérale de la Gestion des Urgences, Backgounder sur la Chaleur Extrême, Fév. 2003.

4 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Mortalité Causée par une Vague de Chaleur à Chicago en 1999. Am J Prev Med. 2002 May; 22(4):328-9.

5 McMichael, A.J., L.S. Kalkstein et d'autres auteurs principaux, 1996. Changement de Climat et Santé Humaine, (eds. A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats). Organisation Mondiale de la Santé, et Programme des Nations Unies pour l'Environnement (OMS/ OMM/PNU), Geneva, 297 pp.

French translation of: *"It's Too Darn Hot" – Planning for Excessive Heat Events*

Publication Number: EPA 100-F-07-019

