

Des dangers liés au soleil et à la chaleur

Si le soleil est certes le compagnon idéal de nos week-ends et de nos vacances d'été, il n'en demeure pas moins un ami dangereux auquel il faut s'exposer avec modération. Savoir se protéger de la chaleur et des rayons du soleil, c'est éviter insolation et coup de chaleur.

Ces deux « accidents », contrairement aux idées reçues, n'ont pas exactement la même cause.

- **l'insolation** est la conséquence d'une exposition de trop longue durée au soleil et s'accompagne généralement de coups de soleil sur la tête ou la nuque. Pas besoin de canicule pour être victime d'une insolation : c'est l'intensité du rayonnement solaire qui en est la cause.
- **le coup de chaleur** est la conséquence d'une trop forte chaleur ambiante (coup de chaleur « classique ») ou d'un intense effort physique dans des conditions de forte chaleur (coup de chaleur « d'exercice », beaucoup plus rare). Il est donc possible d'être victime d'un coup de chaleur sans être exposé au soleil – par exemple dans une atmosphère confinée comme une voiture. Le coup de chaleur est généralement plus grave que l'insolation avec environ 10% de mortalité.

Insolation et coup de chaleur ont toutefois la même explication médicale. L'accumulation de la chaleur à l'intérieur du corps provoque en effet une hyperthermie, c'est-à-dire de dépassement durable de la température corporelle normale d'au moins 2 degrés, pour atteindre 39°C au minimum. Cette accumulation peut être causée par le soleil ou simplement par une importante chaleur.

Il faut cependant bien distinguer une situation d'hyperthermie d'une situation de fièvre. La fièvre correspond à une élévation de la température causée par l'environnement corporel (infection bactérienne ou virale...) alors que l'hyperthermie est la conséquence d'une accumulation de chaleur provenant de l'extérieur du corps.



Plus d'infos

Rappel des numéros d'urgence

En France, les numéros d'urgence nationaux et le numéro européen (112) sont gratuits et interconnectés pour une meilleure organisation des services de secours. Dès qu'il y a une victime, la régulation est attribuée au Samu.

- **le 18**, centre de traitement de l'alerte des sapeurs-pompiers pour les incendies, accidents ou pollutions ;
- **le 15**, centre de régulation des appels du Service d'Aide Médicale Urgente (Samu), en cas de malaise ou de problème de santé ;
- la création, il y a vingt ans, d'un numéro d'urgence commun à toute l'Union européenne, **le 112**, est destinée à simplifier pour le public le déclenchement des secours. Certains pays n'utilisent d'ailleurs plus que ce numéro européen. **Depuis un téléphone portable**, ce numéro d'appel d'urgence européen fonctionne quel que soit le pays où vous vous trouvez en Europe.

Et aussi

- **le 196**. Ce numéro d'appel d'urgence permet de joindre un centre de sauvetage en mer (Cross) 24h/24, 7 j/7. Il est surtout destiné aux personnes qui depuis le rivage sont témoins d'une situation de détresse en mer

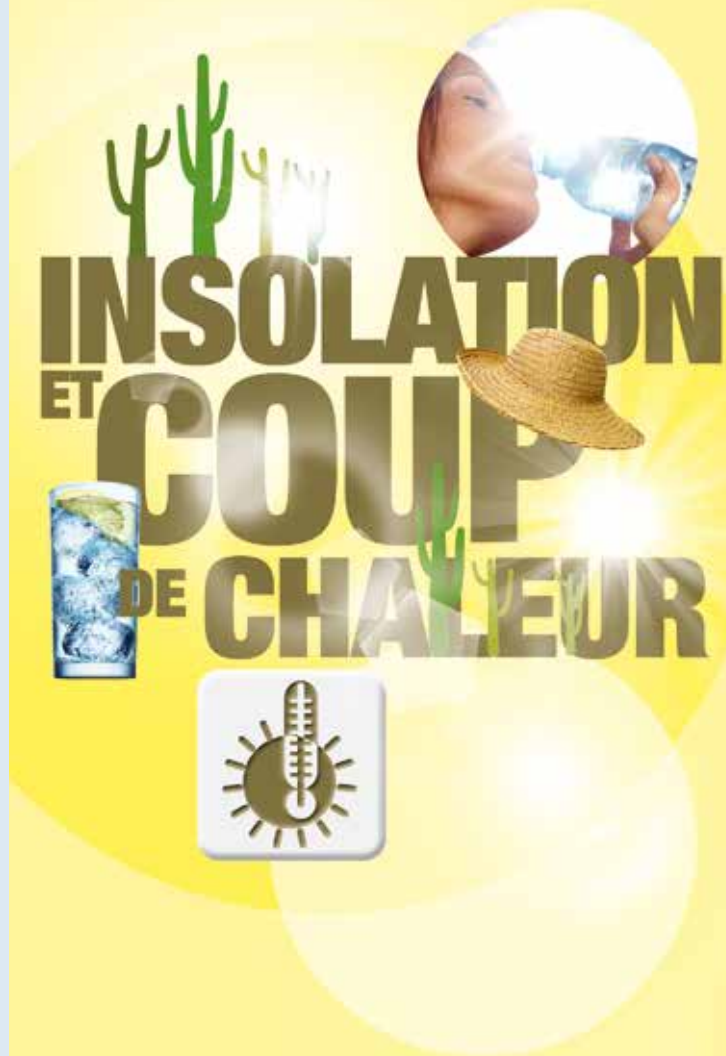
Se former

Pour connaître les bons gestes à effectuer lors d'un accident de l'été, il est conseillé d'apprendre les gestes qui sauvent lors d'une formation prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) en s'inscrivant sur le site www.croix-rouge.fr ou en appelant la délégation Croix-Rouge française la plus proche de son domicile.

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia

Savoir reconnaître et soigner une insolation ou un coup de chaleur



Symptômes

Les principaux symptômes de l'insolation sont une sensation d'intense chaleur sur le visage et sur la tête, l'apparition de maux de tête d'intensité et de durée variables et une apparente apathie, voire une somnolence. La prise de la température doit révéler une température corporelle supérieure à la température habituelle (entre 39°C et 40°C). Elle est le plus souvent accompagnée de coups de soleil relativement importants. L'insolation peut aussi se manifester par un dérèglement du pouls, des bourdonnements d'oreille et, dans les cas les plus graves, des nausées, des malaises ou des convulsions.

Le coup de chaleur s'accompagne de symptômes similaires - température corporelle élevée (supérieure à 40°C), maux de tête, tachycardie - mais également d'une intense sensation de soif et de rougeurs sur le visage. Nausées, malaises et convulsions peuvent également survenir.



L'hydrocution

L'hydrocution est la conséquence d'un choc thermique entre la température de la peau et celle de l'eau. Suite à une exposition prolongée au soleil, à un repas copieux ou à un effort physique intense, la température corporelle augmente temporairement. Au moment d'entrer dans l'eau, la différence de température peut être telle que l'activité des poumons est coupée. La victime d'hydrocution risque de se noyer sans l'intervention d'une autre personne.

Une situation d'hydrocution nécessite toujours de faire appel aux secours.

Toutefois, en attendant leur arrivée, la victime doit être placée en position latérale de sécurité et réchauffée à l'aide d'une couverture ou d'une serviette de bain.

Pour prévenir l'hydrocution, mieux vaut attendre quelques heures après un repas copieux ou une séance d'exercice physique intense. Par ailleurs, il est important d'entrer progressivement dans l'eau, en se mouillant la nuque et le dos, pour que le corps s'habitue peu à peu à la température de l'eau.

Traitement

L'insolation et le coup de chaleur sont en général faciles à soigner, encore faut-il réagir à temps. Le coup de chaleur, en particulier, peut dégénérer et laisser des séquelles allant jusqu'à des troubles neurologiques durables. En cas d'insolation, il suffit généralement de s'abriter du soleil, de s'hydrater et de prendre éventuellement du paracétamol ou de l'aspirine pour calmer les maux de tête (en cas de coup de chaleur, la prise d'aspirine, de paracétamol et/ou d'ibuprofène est déconseillée pour traiter la fièvre et les maux de tête).

Les insolation les plus graves méritent toutefois un traitement plus poussé, proche de celui que l'on doit réserver au coup de chaleur. Dans ces cas de figure, voici les premières mesures à prendre :

- **Tout d'abord, il est déterminant de réhydrater au plus vite la victime et de faire progressivement baisser sa température corporelle.** Il convient donc de lui donner à boire et d'hydrater sa peau avec de l'eau fraîche, mais pas glacée, afin d'éviter les risques de choc thermique. Il faut également, dans la mesure du possible, mettre la victime à l'ombre ou dans un milieu ventilé.
- **Les insolation les plus graves et les coups de chaleur sont des situations d'urgence.** Il convient donc de contacter les secours (sauveteurs, Samu, sapeurs-pompiers) au plus vite ou de consulter un médecin ou un pharmacien, selon les situations.
- **Si la victime s'évanouit, la mettre en position latérale de sécurité** (c'est-à-dire sur le côté) peut être crucial dans l'attente des secours.

Si la victime du coup de chaleur est un nourrisson

Suite à un coup de chaleur, un bébé ou un jeune enfant peut souffrir de déshydratation et en mourir. Appelez immédiatement le 15 s'il présente un ou plusieurs des symptômes suivants : pleurs, fatigue et abattements (yeux cernés), troubles de conscience, sécheresse des muqueuses (dessèchement de la langue et des lèvres), observation d'un pli cutané (quand on pince la peau de l'enfant, elle reste plissée plus longtemps que normal. Trop sèche, elle a perdu son élasticité).

Les enfants et les seniors, cibles favorites de la chaleur et du soleil

Les enfants et les seniors sont très sensibles à la chaleur et au soleil, et sont, par conséquent, des victimes privilégiées des coups de chaleur et des insolation. En plus des règles présentées ci-dessus, quelques gestes complémentaires peuvent permettre d'éviter les accidents.

- **Insister sur l'importance de s'hydrater** : les seniors, tout comme les enfants, peuvent oublier de boire, alors même qu'ils se déshydratent beaucoup plus rapidement que les adultes d'âge moyen. Les personnes qui les accompagnent doivent s'assurer qu'ils disposent d'une bouteille d'eau à proximité et qu'elle se vide progressivement. Il est tentant d'offrir des boissons sucrées à ses enfants – toutefois, l'eau demeure le moyen le plus efficace de s'hydrater en période de forte chaleur.

Les cinq mots d'ordre pour prévenir insolation et coup de chaleur

• S'hydrater régulièrement

Les victimes d'insolation et de coup de chaleur ont systématiquement pécché par manque d'hydratation. En cas de forte chaleur ou de longue exposition au soleil, il est essentiel de boire de l'eau régulièrement et de s'hydrater la peau, avec un brumisateur ou une serviette humide, par exemple.

• S'abriter du soleil

Acquérir un beau bronzage ne doit pas se faire au détriment des règles de sécurité concernant l'exposition au soleil. Afin d'éviter l'insolation, mieux vaut-il limiter la durée du bain de soleil et le réserver pour le matin ou la fin de la journée quand les rayons de soleil se font moins intenses. Chapeaux ou casquettes protègent efficacement le crâne et la nuque des coups de soleil mais également tee-shirts, notamment pour les enfants.

• Éviter la chaleur ambiante

Les espaces confinés (voiture par exemple garée en plein soleil, vitres fermées), les milieux humides et l'absence d'aération sont propices aux coups de chaleur.

• Éviter les excès

En cas de forte chaleur, il est raisonnable d'éviter les efforts physiques trop intenses (surtout lorsqu'ils sont inhabituels), les excès alimentaires et de ne pas consommer trop d'alcool. Sport, nourriture et boissons alcoolisées deviennent ainsi des facteurs de risque si la modération n'est pas de mise.

• Être correctement équipé

Quelques accessoires sont indispensables pour éviter insolation et coup de chaleur - chapeau ou casquette, bouteille d'eau, vêtements légers permettant une bonne ventilation du corps, crème solaire... Et si l'accident survient quand même, il est utile d'avoir une trousse de secours à portée de main, contenant en particulier une couverture de survie.

- **Privilégier l'ombre** : enfants et seniors ont une peau fragile, très sensible aux rayons du soleil. La crème solaire est un accessoire indispensable pour limiter les risques de coup de soleil, mais elle n'est pas un rempart contre l'insolation ou le coup de chaleur. La meilleure façon de les éviter est de rechercher l'ombre, naturelle ou non, et la fraîcheur.

- **Limiter l'activité physique** : les seniors doivent limiter leurs déplacements aux moments les plus chauds de la journée (entre 11h et 15h). Quant aux enfants, il est de la responsabilité des parents de modérer leur activité et de réserver les activités les plus sportives pour le début ou la fin de la journée.

