



QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE CHALEUR ?

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

C'est la conséquence d'une exposition prolongée à la chaleur, pendant plusieurs heures, voir plusieurs jours. Cela peut concerner un individu placé dans une ambiance surchauffée (exemple : une pièce, une voiture laissée en plein soleil, etc.) ou trop couvert.

L'organisme a du mal à évacuer la chaleur. Face à cette surchauffe du corps, celui-ci réagit au début par des sueurs abondantes qui, à défaut d'être compensées par un apport d'eau, peuvent entraîner également une déshydratation.

Qui est concerné ?

Tout le monde. Notons que les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes malades sont plus exposés à la survenue d'un coup de chaleur.



Comment reconnaître un coup de chaleur ?

La personne ayant un coup de chaleur présente, au début :

- Des maux de tête
- Des sueurs importantes
- Des crampes musculaires
- Une fatigue intense
- Des nausées
- Une température normale ou peu élevée, et qui peut très rapidement augmenter.



Que risque cette personne ?



En l'absence de prise en charge par une action de secours et, particulièrement si la victime est isolée (seule à domicile), l'évolution de la situation peut être mortelle.

Conduite à tenir

- Installer la victime à l'abri, dans un endroit frais, climatisé si possible
- Mettre la victime au repos, généralement en position allongée
- Recouvrir la victime d'un linge humide, utiliser un brumisateur ou un ventilateur pour la refroidir.
- Si la victime est consciente et ne vomit pas, lui donner de l'eau à boire par petites gorgées
- Consultez systématiquement un médecin, même dans les cas simples où l'état de la personne s'améliore rapidement.

