Chères Familles, chers Proches,

La chaleur, notamment lors des épisodes de canicule, représente un risque sérieux pour la santé des seniors.

Pourquoi les personnes âgées sont-elles plus vulnérables à la chaleur ?

1. Physiologie liée à l'âge :

- ❖ Diminution de la sensation de soif.
- ❖ Moins bonne régulation de la température corporelle.
- ❖ Moins de réserves hydriques et capacité de transpiration réduite.

2. Facteurs de mode de vie :

- ❖ Isolement social.
- ❖ Difficultés à s'adapter ou à modifier l'environnement (fermer les volets, s'hydrater, etc.).

3. Santé et traitements médicaux :

- ❖ Maladies chroniques (cardiaques, rénales, etc.).
- ❖ Médicaments diurétiques ou psychotropes pouvant aggraver la déshydratation.

Les principaux risques de la chaleur chez les personnes âgées :

1. Le coup de chaleur (hyperthermie)

Définition : dysfonctionnement de la régulation thermique du corps après une exposition prolongée à une forte chaleur.

Symptômes :

- ❖ Température corporelle élevée (souvent > 39°C),
- ❖ Peau sèche, rouge et chaude,
- ❖ Maux de tête, somnolence, nausées, vertiges,
- ❖ Troubles de la conscience, voire perte de connaissance.

Urgence vitale : peut entraîner coma et décès si non traité rapidement

2. La déshydratation

Définition : déficit en eau dans l'organisme, aggravé par une perte excessive (transpiration) non compensée.

Symptômes :

- ❖ Bouche sèche, urine foncée ou peu abondante,
- ❖ Fatigue inhabituelle, maux de tête,
- ❖ Confusion ou agitation.

Comment prévenir ces dangers ?

Hydratation régulière

- ❖ Boire **1,5 à 2 litres d'eau par jour**, même sans soif.
- ❖ Proposer des boissons variées : tisanes froides, soupes.

Adaptation de l'environnement

- ❖ Aérer tôt le matin et tard le soir.
- ❖ Fermer volets et rideaux aux heures chaudes.
- ❖ Prévoir des pièces fraîches dans la maison, idéalement en rez-de-chaussée ou avec une meilleure isolation thermique.
- ❖ Renforcer les passages (Famille, CMS, voisin, ami, ...) si votre proche vit seul

Vêtements et hygiène de vie

- ❖ Porter des vêtements légers, amples et de couleur clair.
- ❖ Se rafraîchir régulièrement : douches tièdes, gant humide sur le visage, les bras, les jambes.
- ❖ Éviter les efforts physiques, surtout aux heures les plus chaudes (12h-16h).
- ❖ Manger léger et équilibré : fruits, légumes, aliments riches en eau.

« Quand le soleil devient fardeau, il faut apprendre à chercher l'ombre dans les gestes les plus simples. »