



Fiche d'information pour services de personnes âgées

Le Ministère de la Famille et de l'Intégration en collaboration avec la Direction de la Santé:

Recommandations pour les professionnels de santé travaillant avec des personnes âgées en cas de canicule

La vague de chaleur de l'été 2004 a causé une surmortalité nette dans certains pays de l'Europe. Les victimes étaient surtout des personnes à risque dont entre autres les personnes âgées. Il convient dès lors de prêter une attention particulière à ces personnes en cas de vague de chaleur.

Physiologie

L'impact de la chaleur sur l'organisme humain est aggravé par l'effet conjugué du vieillissement physiologique et des pathologies sous-jacentes.

La thermorégulation fait que la chaleur est conduite par la circulation sanguine vers la peau où elle est évacuée de plusieurs façons différentes. L'évaporation sudorale (sueur) reste le principal moyen de l'éliminer en cas de vague de forte chaleur. A cet effet, il faut que la personne soit capable de produire de la sueur, donc ne soit pas déshydratée et que l'air qui l'entoure soit brassé.

Or chez la personne âgée de nombreuses glandes sudoripares sont fibrosées et les capacités de vasodilatation du réseau capillaire sous-cutané, indispensables pour augmenter le débit sudoral, sont diminuées. Certains médicaments risquent influencer le mécanisme de thermorégulation

A noter que l'adaptation physiologique demande au moins neuf heures pour apparaître.

Les populations âgées à risque

- Le grand âge
- La perte d'autonomie et l'incapacité de la personne à adapter son comportement à la chaleur
- Les maladies neurodégénératives telles que la maladie de Parkinson
- Les démences
- Les maladies cardiovasculaires et les séquelles d'accident vasculaire cérébral
- L'obésité
- La dénutrition
- La prise de certains médicaments
- L'habitat particulièrement mal adapté à la chaleur

Mesures hygiéno-diététiques

En cas de vague de chaleur, les mesures préventives les plus importantes et les plus immédiates à mettre en place reposent sur :

- La surveillance de l'état général des personnes âgées
- Le rafraîchissement et l'aération
- L'hydratation avec l'évaluation clinique de l'état d'hydratation par le recueil du poids, la fréquence cardiaque et la tension artérielle et en cas de besoin l'évaluation biologique et la prévoyance d'un système d'évaluation de la consommation journalière d'eau (minimum 1,5 litres par jour). Il a été montré que la qualité de cette même eau conditionne les quantités absorbées spontanément pour se réhydrater : une température fraîche et un goût agréable (sucré) augmentent notablement les volumes ingérés (jus dilué de moitié avec de l'eau, infusions légèrement sucrées (1 sucre / tasse), eaux aromatisées (ex : 1 cuillère à soupe de sirop dans 1 verre d'eau), bouillon de légumes dégraissé). Il faut donner à boire régulièrement de petites quantités (2-4 fois par heure) et sans attendre la soif des personnes âgées
- Il y a lieu d'éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) qui ont des effets diurétiques ou très sucrées et les boissons alcoolisées. Quand les apports hydriques nécessaires à compenser les pertes sudorales dépassent deux litres par jour, il convient de s'assurer que la personne conserve un apport en sels minéraux suffisant, soit par une alimentation solide quantitativement normale, soit par des boissons minéralisées (jus de fruit, eaux enrichies en sel, potages)
- Il faut manger normalement en fractionnant les repas et en consommant chaque jour des fruits, des crudités ou salades ou légumes pour recharger l'organisme en sels minéraux
- Le rejet des crèmes et des poudres qui peuvent bloquer les glandes sudoripares
- Le port de vêtements légers, amples qui absorbent l'humidité (coton)
- L'installation de la personne âgée au repos respectivement la limitation de l'effort physique pendant les horaires 12 heures –16 heures
- La proposition éventuelle de bains fréquents tièdes un à deux degrés en dessous de la température corporelle, ou de douches
- La fermeture des volets, des stores et des rideaux et la mise en place d'un thermomètre pour mesurer la température ambiante

Médicaments

Certains médicaments peuvent contribuer à retarder la réponse thermorégulatrice et peuvent interférer avec la sudation.

Il faut dresser la liste des médicaments pris par la personne âgée, qu'ils soient sur prescription ou en auto-médication.

Il faut recommander à la personne âgée de ne prendre aucun médicament sans avis médical. Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol sans prescription médicale.

Avant d'envisager toute adaptation de traitement en cas de vague de chaleur, il est indispensable de s'assurer que les mesures hygiéno-diététiques appropriées ont été mises en œuvre.

Quelques jours d'exposition à 40° seront sans effet sur la qualité des médicaments à conserver à une température inférieure à 25° ou à 20° ou à température ambiante, par contre il faudra prendre des mesures particulières pour le transport et le stockage des médicaments à conserver entre 2° et 8° et les solutions.

Les pathologies liées à la chaleur

Il existe plusieurs niveaux de gravité des pathologies liées à la chaleur :

- Le coup de soleil avec rougeurs et douleurs et dans les cas graves gonflements, vésicules, fièvre, céphalées
- Les crampes avec spasmes douloureux et forte transpiration
- L'épuisement avec forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, évanouissements et vomissements
- Le coup de chaleur avec température du corps élevée, peau sèche et chaude et signes neurologiques

Texte élaboré par un groupe de travail du <i>Ministère de la Famille et de l'Intégration</i> et de la <i>Direction de la Santé</i> en juin 2005.
--

Recommandations en cas de vague de forte chaleur

Communiqué de presse concernant l'action du Ministère de la Santé et de la Direction de la Santé en cas de vague de forte chaleur sur le territoire du Grand Duché

En cas de période de forte chaleur qui perdure plusieurs jours sans refroidissement nocturne notable, des problèmes de santé sont à craindre, surtout pour les personnes fragiles.

Dans ce contexte, la Direction de la Santé vous rappelle ses recommandations:

- Buvez régulièrement des petites quantités (2-4 fois par heure) et sans attendre d'avoir soif : minimum 1,5 litres par jour: Préférez l'eau, les boissons légèrement sucrées : jus dilué de moitié avec de l'eau, infusions légèrement sucrées (1 sucre / tasse), eaux aromatisées (1 cuillère à soupe de sirop dans 1 verre d'eau), bouillon de légumes dégraissé. Limitez au maximum la consommation de café/ thé, de boissons trop riches en sucres/caféine qui ont des effets diurétiques.
- Mangez normalement; si vous manquez de faim, fractionnez les repas; mangez chaque jour des fruits, des crudités/ salades/ légumes pour recharger l'organisme en sels minéraux
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes; si vous devez sortir quand même, restez à l'ombre et couvrez vous la tête
- Portez des vêtements clairs, amples et légers, de préférence en coton/ lin
- Evitez les efforts physiques intenses et les activités sportives aux heures les plus chaudes
- Vérifier le bon fonctionnement des volets et stores permettant de protéger votre habitation contre les rayons de soleil
- Maintenez fermées les portes extérieures et fenêtres tant que la température extérieure dépasse la température intérieure; profitez des températures plus fraîches de la soirée, de la nuit ou de la matinée pour bien aérer votre habitation
- Si vous avez une personne fragile, vivant seule, dans votre entourage (famille, voisin etc), proposez-lui de venir la voir au moins une fois par jour durant une forte vague de chaleur
 - ☞ Si vous vivez seule, demandez à des personnes de votre entourage de venir vous voir au moins une fois par jour durant la vague de chaleur. Au cas où vous ne connaissez personne qui pourrait vous rendre visite régulièrement et que vous désirez quand même que ceci soit fait, contactez **votre Commune** qui vous

inscrira sur une liste. Le Service Social de Proximité de la Croix Rouge (téléphone spécial « *canicule* » : 26 99 26 99), en collaboration avec les réseaux d'aide et de soins à domicile, organisera ces visites

Plan d'action du Ministère de la Santé et de la Direction de la Santé en cas de canicule

Le service météo de l'aéroport de Luxembourg annonce une vague de chaleur plusieurs jours à l'avance. Ces informations sont transmises régulièrement et rapidement par le service météo de l'aéroport à la direction de la santé. De même la direction de la santé suit de près l'évolution des pathologies aiguës dues à la grande chaleur moyennant les rapports journaliers lui fournis spécialement à cet effet par les services d'urgence des hôpitaux généraux du Grand Duché. Ce dispositif permet une vigilance accrue en cas de vague de chaleur. Au cas où la grande chaleur risque de causer des problèmes de santé parmi la population, le directeur de la santé activera le plan d'action du département de la santé contre les effets néfastes de la chaleur. Ce plan d'action comprend entre autres :

- Informations de la population par les moyens de la presse (radio, télévision, presse écrite) sur les mesures à prendre
- Organisation des visites auprès des personnes fragiles, vivant seules, par le Service Social de Proximité de la Croix Rouge.

Une brochure d'information à ce sujet peut être consultée en trois langues (français, allemand, portugais) sur le site internet du ministère de la santé. Ces brochures se trouvent également dans les pharmacies, auprès des médecins et dans les Communes.

Une conférence de presse fournissant davantage de détails, aura lieu début de la semaine prochaine.

Pour des questions spécifiques sur des problèmes de santé en cas de grande chaleur, des informations supplémentaires peuvent être demandées auprès de la direction de la santé aux numéros de téléphone 478 5616 ou 478 5638.

