

MIEUX SUPPORTER LA CHALEUR



Une fatigue inhabituelle ? Des maux de tête ?
Un coup de chaud en buvant un verre d'eau ?
Alors pas de doute, votre corps tente péniblement de rétablir une température corporelle normale.
Quelques conseils pour éviter la « surchauffe ».

Téléchargez l'application SoleilRisk



sur Apple Store



sur Google Play

Développée par le Syndicat National des Dermatologues en partenariat avec Météo France, l'application SoleilRisk permet d'obtenir les indices UV à trois jours sur l'ensemble du territoire et les règles de protection à mettre en œuvre quand le soleil peut être dangereux.

Ce ne sont pas les températures élevées à proprement parler qui peuvent être dangereuses pour l'organisme mais plutôt l'écart de température par rapport "aux zones de confort auxquelles chaque individu est habitué". Heureusement, la nature est bien faite puisque l'homme est doté d'un système de réfrigération naturelle appelée l'homéothermie. Quelle que soit la température extérieure, notre corps maintient une température constante (37°C). Il est capable de produire de la chaleur quand il en a besoin et il élimine le surplus grâce à la transpiration.

Problème, la sudation demande beaucoup d'énergie et d'eau. Voici quelques astuces à connaître pour ne pas se fatiguer trop en été, éviter le coup de chaud et surtout mieux supporter la chaleur au quotidien.



BOIRE BEAUCOUP D'EAU

On ne le répètera jamais assez, la première chose à faire quand il fait très chaud est de boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation. Ce conseil concerne les enfants, les adolescents, les adultes jeunes ou moins jeunes qui n'ont pas d'affection sévère susceptible de remettre en cause leur équilibre hydrique ou l'énergie dont ils peuvent disposer. La transpiration qui se déclenche automatiquement par fortes chaleurs demande beaucoup d'eau. Aux 2 litres journaliers, il faut ajouter un litre d'eau par heure passée exposé à la chaleur. L'idéal est de boire par petites quantités, tout au long de la journée, et ne surtout pas attendre la sensation de soif qui est déjà un signe de déshydratation ! Il faut éviter de boire de l'alcool qui favorise la déshydratation mais aussi les boissons à forte teneur en caféine comme le café et le thé ainsi que les boissons très sucrées (sodas) qui augmentent la sécrétion d'urine.

RESTER AU FRAIS

Évitez de sortir entre 12 heures et 16 heures. Le matin, aérez votre intérieur quand l'air est encore frais. Pendant la journée, gardez les volets et/ou stores fermés et essayez, si possible, de rester proche d'un ventilateur. Si vous n'en avez pas, optez pour le brumisateur, que l'on trouve dans toutes les pharmacies et utilisez-le dès que vous avez chaud. Si vous êtes en extérieur, mettez-vous à l'ombre et portez de préférence un chapeau. Recherchez les endroits frais, comme les musées, les cinémas, généralement climatisés.

MANGER LÉGER

Évitez les plats copieux et lourds à digérer. La dépense énergétique déclenchée par la digestion est en effet très importante et pourrait entrer en compétition et s'ajouter à la dépense énergétique provoquée par la transpiration. Mangez des salades, des légumes et des fruits, riches en eau et minéraux. N'oubliez pas les sucres lents, ce sont eux qui vous apportent de l'énergie.

S'HABILLER LÉGER

Préférez les vêtements amples qui favorisent la circulation de l'air et l'évaporation de la sueur, de préférence en matière naturelle. Le coton est une matière à privilégier car elle absorbe la transpiration. Optez pour des vêtements de couleur claire pour ne pas concentrer la chaleur extérieure. Oubliez le noir...

Vidéo :
Comment notre corps réagit à la chaleur



Scannez-moi



A noter !

Aux 2 litres journaliers, il faut ajouter un litre d'eau par heure passée exposé à la chaleur. L'idéal est de boire par petites quantités, tout au long de la journée.

Pour ceux qui travaillent en extérieur, le port d'une casquette ou d'un chapeau est fortement conseillé. Mieux encore, mouillez votre t-shirt et votre chapeau avant de les enfiler afin d'atténuer la sensation de chaleur. Le travail en extérieur par fortes chaleurs doit être réduit à des obligations strictement indispensables.

PRENDRE DES DOUCHES TIÈDES

Les douches tièdes ou froides sont une bonne option pour soulager la sensation de chaleur sur le corps. En revanche, inutile de se brutaliser avec une douche glaciale, la température de l'eau doit être fraîche pour sentir la chaleur quitter notre corps progressivement. De plus, les douches trop froides provoqueront un mécanisme réflexe du corps pour se réchauffer et donc... feront produire plus de chaleur !

FAVORISER L'ENDORMISSEMENT

Difficile de trouver le sommeil quand la chaleur est étouffante. Premier conseil : mangez plus léger le soir car la digestion augmente la température corporelle. Certains aliments comme les pâtes, les légumes secs,

les infusions de camomille, les navets ou encore les cerises favorisent l'endormissement grâce à leur forte teneur en tryptophane. Évitez de boire de l'alcool (il augmente la température du corps) et gardez une bouteille d'eau à côté de votre lit.

Laissez la ou les fenêtres de la chambre ouvertes pour profiter du vent léger qui se lève (parfois) à la tombée de la nuit.

Dernière astuce, placez un récipient rempli d'eau dans la pièce ou étendez du linge mouillé pour dormir dans une atmosphère humide, donc plus fraîche.



SURVEILLER LES PERSONNES ÂGÉES

Aux mêmes stimuli, les personnes âgées répondent moins vite que les autres individus. Elles ressentent peu la chaleur et transpirent moins, voire quasiment plus. Leur fonction sudoripare étant usée, elles ne vont pas éliminer l'eau comme les autres adultes. C'est pourquoi il ne faut pas les faire boire beaucoup en une seule prise mais plutôt régulièrement en petites quantités. Il existe, par ailleurs, des eaux gélifiées qui permettent d'éviter les fausses routes, aussi appelées fausses déglutitions (au lieu de gagner l'œsophage, l'eau passe par les voies respiratoires).

Le plus important est de refroidir leur corps en tapotant leurs jambes, leurs bras et leurs mains avec un linge humide ou en vaporisant de l'eau à l'aide d'un brumisateur. Cet apport d'eau cutané doit être accompagné d'un léger courant d'air froid (ventilateur). Attention, comme les personnes âgées ressentent peu la chaleur, elles ne vont pas trouver cette opération très agréable alors allez-y progressivement la première fois. L'objectif est de leur faire assimiler le geste afin qu'elles aient le réflexe de le reproduire une fois seules.

EN CAS D'INSUFFISANCE CARDIAQUE ET RENALE

Les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou rénale sont particulièrement vulnérables lorsqu'il fait très chaud. Leur organisme étant déjà affaibli par la

maladie, elles sont incapables de mettre en œuvre une transpiration efficace. Il faut empêcher ces malades de transpirer pour ne pas qu'ils se fatiguent davantage. Ces patients sont priés de rester au frais, de s'hydrater régulièrement et de mêler apport d'eau cutané et courant d'air froid.

A savoir !

La future maman doit faire attention si elle veut prendre un bain de soleil. La peau d'une femme enceinte est plus fragile à cause du bouleversement hormonal qui entraîne une augmentation de la synthèse de la mélanine. Conséquence, si vous vous exposez au soleil, il y a un risque d'hyper-pigmentation et d'apparition de taches sur le visage. C'est le fameux masque de grossesse.

Évitez donc au maximum de vous exposer au soleil et appliquez une protection solaire contenant un SPF 50+ pendant les périodes ensoleillées pour éviter son apparition.

Vidéo : Comment réagir en cas de canicule ?



Scannez-moi