

« Vous et votre traitement en cas de vague de chaleur »

1. Que risque-t-on lorsqu'il fait chaud ?
 2. Que se passe-t-il dans le corps lorsqu'il fait chaud ?
 3. Qu'est ce qu'un coup de chaleur ?
 4. Pourquoi les médicaments peuvent représenter un risque ?
 5. Quels médicaments peuvent représenter un risque ?
 6. Le médicament est-il le seul facteur de risque ?
 7. Que faut-il faire pour se préparer à de fortes chaleurs ou en cas de canicule ?
 8. Que ne faut-il pas faire à l'annonce de fortes chaleurs ou en cas de canicule ?
 9. Comment conserver vos médicaments en cas de canicule ?
 10. Comment transporter vos médicaments en cas de canicule ?
-

1. Que risque-t-on lorsqu'il fait chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. Parmi les complications les plus graves, on risque une déshydratation, un coup de chaleur ou l'aggravation d'une maladie.

2. Que se passe-t-il dans le corps lorsqu'il fait chaud ?

Lorsqu'il fait chaud, le corps met tout en œuvre pour s'adapter, c'est à dire diminuer la température corporelle. Il se refroidit essentiellement par l'évaporation de la transpiration. Lorsque l'humidité extérieure est élevée ou en l'absence de vent, la transpiration ne s'évapore pas assez vite, ce qui gêne le refroidissement.

Quand la température corporelle est trop élevée, cela peut endommager le cerveau et les organes vitaux. En revanche, quand le corps transpire beaucoup, cela peut entraîner des pertes importantes d'eau et de sel et une déshydratation, si ces pertes d'eau ne sont pas remplacées par une hydratation (prise de boisson) suffisante.

3. Qu'est ce qu'un coup de chaleur ?

Un coup de chaleur peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement. Il peut survenir très vite chez les nourrissons et les personnes âgées en période de grosse chaleur, mais aussi chez les sportifs qui ne compenseraient pas les pertes d'eau dues à leur transpiration.

Le coup de chaleur (qui peut être mortel) doit être soigné rapidement pour qu'il ne persiste pas de séquelles neurologiques.

La victime souffre d'une forte fièvre et de pertes de conscience. Elle est sujette à des vomissements, des nausées, des maux de tête, au délire, voire à des convulsions. Sa peau est chaude, rouge et sèche (elle ne transpire pas).

4. Pourquoi les médicaments peuvent représenter un risque ?

Certains médicaments augmentent l'élimination d'eau au niveau des reins (diurétiques) et peuvent donc majorer le manque d'eau au cours d'une déshydratation liée à une température élevée. La déshydratation peut aussi avoir des conséquences sur le métabolisme de certains médicaments.

D'autres médicaments peuvent empêcher le fonctionnement normal des mécanismes de refroidissement du corps. Pour que le corps se refroidisse, il faut notamment que le système nerveux central puisse commander une dilatation des vaisseaux à la surface de la peau, afin de permettre une meilleure circulation de sang, une meilleure évacuation de la chaleur et une meilleure transpiration.

Enfin, certains médicaments peuvent aussi aggraver les effets de la chaleur, en abaissant la tension artérielle ou en altérant la vigilance.

5. Quels médicaments peuvent représenter un risque ?

Certains médicaments peuvent aggraver le danger d'une trop longue ou d'une trop forte exposition à la chaleur. Cet effet sera la conséquence de leur mécanisme d'action dans l'organisme.

Quelques médicaments nécessitent une vigilance accrue :

- les médicaments pour traiter une maladie cardiaque : les diurétiques peuvent aggraver la déshydratation ; de même, les médicaments contre la tension et l'angine de poitrine peuvent aggraver une hypotension ; tous les médicaments traitant les troubles du rythme ainsi que la digoxine peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation ;
- les médicaments pour traiter des troubles mentaux : les neuroleptiques peuvent dérégler le thermostat central de l'organisme et provoquer une augmentation de la température ; les sels de lithium peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation ;
- les médicaments pour traiter une épilepsie : ces médicaments peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation ;
- les médicaments de la migraine peuvent empêcher la dilatation des vaisseaux de la peau ou diminuer la transpiration ;
- certains antibiotiques (en particulier les sulfamides) peuvent gêner le fonctionnement normal du rein en cas de déshydratation ;
- l'aspirine à une dose supérieure à 500 mg/j ou un anti-inflammatoire peuvent gêner le fonctionnement normal du rein en cas de déshydratation ;
- quelques médicaments soignant la dépression, la maladie de Parkinson, l'incontinence urinaire ou l'allergie peuvent gêner la transpiration.

Attention !

Dans la plupart des cas, un médicament ne représente pas, à lui tout seul un risque, surtout s'il est bien utilisé. D'autres facteurs de risque, comme la maladie ou le grand âge, doivent être pris en considération (cf. question 6).

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien (cf. question 7).

6. Le médicament est-il le seul facteur de risque ?

De nombreux facteurs de risque sont connus pour limiter la capacité de l'organisme à régler sa température. Certains sont liés à l'état de santé.

Vous risquez d'autant plus de mal supporter la chaleur extérieure que vous êtes :

- fébrile
- âgé(e) ou très jeune (0-4 ans)
- avec une surcharge de poids
- atteint d'une ou plusieurs maladie(s), en particulier une maladie cardiaque, rénale, respiratoire, un diabète, une maladie neurologique ou psychiatrique...
- peu ou pas autonome

7. Que faut-il faire pour se préparer à de fortes chaleurs ou en cas de canicule ?

Vous devez être particulièrement vigilant, ce d'autant plus que vous êtes âgé, malade et que vous prenez des médicaments.

Nous vous recommandons de :

- respecter les conseils habituels d'hygiène et de diététique en particulier, veiller à boire régulièrement, vous protéger du soleil et de la chaleur et vous rafraîchir par les moyens appropriés (douche, bain, serviettes humides appliquées sur la peau ...).
- ne pas prendre de médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont vendus sans ordonnance.
- consulter votre médecin lorsque votre suivi médical n'est pas assuré régulièrement, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois. Votre médecin procèdera à un examen complet et réadaptera si nécessaire votre traitement.

Vous devez lire attentivement la notice des médicaments que vous prenez. Celle-ci doit être conservée dans la boîte de vos médicaments.

Vous devez respecter les posologies et les heures de prise de vos médicaments telles qu'elles ont été indiquées par votre médecin et votre pharmacien.

Vous devez demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour toute question que vous vous posez, en particulier si vous ne comprenez pas bien la notice de vos médicaments, si vous ressentez des symptômes inhabituels, si vous ne savez pas à quoi servent vos médicaments, si vous n'êtes pas sûr(e) de vous lorsque vous prenez vos médicaments...

Lorsque vous consultez votre médecin ou que vous demandez conseil à votre pharmacien, vous devez bien les informer de tous les médicaments que vous prenez habituellement ou épisodiquement, qu'ils soient ou non sur ordonnance.

8. Que ne faut-il pas faire à l'annonce de fortes chaleurs ou en cas de canicule ?

Dans tous les cas, vous ne pouvez décider vous-même d'interrompre votre traitement. En effet, vous vous exposeriez à des complications, soit liées à l'arrêt brutal des médicaments, soit liées à votre maladie qui n'est plus traitée.

Vous devez éviter de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool aggrave la déshydratation.

En cas de forte chaleur, si vous avez de façon inhabituelle des douleurs ou de la fièvre, nous vous déconseillons de prendre de l'aspirine ou du paracétamol. En effet, l'aspirine peut gêner l'adaptation de votre organisme à la chaleur (cf. question 5) et le paracétamol est inefficace pour traiter le coup de chaleur.

9. Comment conserver vos médicaments en cas de canicule ?

Généralement, aucune condition de conservation n'est indiquée sur la boîte de vos médicaments, ce qui indique que le médicament est considéré comme stable, même en cas d'exposition prolongée à des fortes chaleurs. Il n'y a donc aucune précaution particulière à prendre.

Dans le cas où figurent des précautions particulières de conservation sur la boîte de vos médicaments, les recommandations suivantes s'appliquent :

- les médicaments pour lesquels est indiquée une conservation à une température inférieure à 25°C ou à une température inférieure à 30°C : vous pouvez les conserver dans leur rangement habituel. En effet, des études ont démontré qu'une température élevée (telle que les températures observées pendant une période de canicule), pendant quelques jours, ne dégrade pas ces médicaments.
- les médicaments pour lesquels est indiquée une conservation entre +2 et +8°C : vous les conservez habituellement dans votre réfrigérateur. La canicule n'aura donc pas de conséquence sur leur stabilité. Cependant, une fois sortis du réfrigérateur, vous devez les utiliser assez rapidement et éviter de les laisser trop longtemps sortis. Vous devez aussi éviter de les sortir du réfrigérateur, puis les rentrer s'ils n'ont pas été utilisés : le cycle « froid-chaud » n'est pas recommandé pour ces produits fragiles.

Dans tous les cas, vous devez éviter d'exposer vos médicaments au soleil.

10. Comment transporter vos médicaments en cas de canicule ?

- Pour tous les médicaments, hormis ceux qui se conservent habituellement au réfrigérateur : nous vous recommandons de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré.
- Pour les médicaments habituellement conservés au réfrigérateur : nous vous recommandons de les transporter dans un emballage isotherme réfrigéré (par exemple muni d'accumulateurs de froid), tout en veillant à ce qu'ils ne soient pas congelés.

Vous devez veiller à ne pas exposer vos médicaments trop longtemps, même dans un emballage isotherme, à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans les coffres ou les habitacles de voiture exposées en plein soleil.