

Trop, c'est trop!

La chaleur, c'est agréable. Mais notre corps a ses limites et il faut apprendre à les respecter!

L'été semble s'être installé et chacun de nous compte bien profiter au maximum de notre trop court été et de la chaleur tant attendue. Cependant, on se méfie assez peu des méfaits de la chaleur... Pourtant, chaque année apporte aux urgences des cas d'insolation (coup de chaleur). Certains s'en sortiront indemnes, mais d'autres en mourront : il ne faut pas prendre la situation à la légère!

Les personnes les plus à risque sont d'abord les jeunes enfants et les personnes âgées, dont le corps gère moins bien les écarts de température. Mais ils ne sont pas les seuls : les sportifs, pourtant en forme, sont aussi susceptibles de subir des insulations, surtout s'ils ne prennent pas les précautions nécessaires.

Comment cela arrive-t-il?

Les coups de chaleurs peuvent arriver à la suite d'une exposition prolongée au soleil, à de fortes chaleurs ou lors d'une activité physique intense (travail ou sport) dans ces conditions.

Comment s'en prémunir?

Lorsque le mercure grimpe, idéalement, on se tient tranquille, **on limite son exposition au soleil et on s'hydrate régulièrement**. Choisissez des vêtements appropriés (vêtements légers, couleurs pâles plutôt que foncées) et portez un chapeau. À la maison, utilisez un ventilateur ou la climatisation. Quant aux sportifs, ils pourraient s'entraîner tôt le matin ou en soirée, par exemple, lorsque la température est plus douce. Même chose pour les adeptes du jardinage et pour tous ceux qui travaillent à l'extérieur. Et, encore une fois, boire de l'eau régulièrement permet de rester hydraté et diminue les chances de coup de chaleur.

Comment reconnaître le coup de chaleur?

Les symptômes du coup de chaleur se manifestent par des crampes, des rougeurs au visage et parfois une forte envie de boire. Ce sont les premiers signes et il faut réagir immédiatement : s'hydrater, se placer à l'ombre, au frais. Par la suite, on observera une absence de transpiration (le corps n'a plus d'eau à évacuer!), des maux de tête, puis des nausées, des vomissements, étourdissements et des douleurs musculaires. À ce stade, vaut mieux consulter rapidement!