

Les bons gestes à adopter pour éviter le coup de chaud

C'EST L'ÉTÉ Que font les CMS pour gérer la canicule lors de la prise en charge de leurs patients, à domicile? Une professionnelle nous répond et donne ses conseils pour rester au frais.

Le simple fait de parler de canicule peut réveiller en nous la désagréable sensation d'une température excessive de l'air. Le système d'alerte canicule de MétéoSuisse se base dorénavant sur l'indice Tmean, qui correspond à la température moyenne quotidienne. Cela signifie que les températures nocturnes, qui ont un impact important sur la santé, sont également prises en compte. De même, la durée des épisodes de chaleur intervient aussi dans l'appréciation de ceux-ci. Cette durée correspond à trois jours consécutifs au moins, comme l'explique Isabelle Oggier, infirmière à domicile pour le CMS de Sierre, région Chalais-Chippis: «Ces températures peuvent être comprises entre 31 et 38 degrés en journée; 17 à 25 degrés durant la nuit. Nous suivons toujours les alertes météo, notamment celles de danger marqué (niveau 3) ou de grand danger (niveau 4).»

Garder le contact avec ses proches

Car l'impact d'une période caniculaire – même courte – sur l'organisme n'est pas négligeable: augmentation des risques d'infarctus, de maladies infectieuses, de problèmes respiratoires (notamment en raison de la forte concentration d'ozone durant ces périodes), mais aussi des risques pour la santé mentale (sentiment de solitude ou instabilités vis-à-vis de l'avenir). C'est surtout le cas pour les populations les plus à risque, telles que les femmes enceintes, qui sont plus sensibles aux effets de la chaleur, surtout en fin de grossesse, ou les nourrissons et enfants en bas âge, dont le corps s'adapte moins facilement aux hautes températures. Tous trois présentent un risque accru de déshydratation. Autre population à risque, les personnes souffrant de maladies chroniques, notamment les pathologies cardiovasculaires ou cérébrovasculaires, l'obésité, la dénutrition, le diabète ou certaines maladies neurodégénératives comme l'alzheimer ou le parkinson. Et puis il y a les personnes âgées de plus de 65 ans, particulièrement concernées par la problématique puisque leur thermorégulation devient moins performante: «Elles transpirent moins, mais ont aussi une moins bonne perception de la sensation de soif», explique Isabelle Oggier. «A partir de cet âge, il arrive aussi que l'on ne ressente pas le besoin de se protéger de la chaleur.» Surtout lorsque cela implique de «s'enfermer dans son cocon»: «Les personnes âgées

Pour lutter efficacement contre la canicule

- Restez au frais: fermez les fenêtres et les stores en journée, laissez-les ouverts en soirée.
- Hydratez-vous suffisamment: en buvant au moins 1,5 l d'eau par jour, avec une alimentation riche en eau (fruits, légumes), des repas froids, etc.
- Portez des vêtements amples.
- Réduisez vos efforts physiques.
- Restez en contact avec vos proches en leur téléphonant ou en passant régulièrement les voir, en discutant avec eux des effets de la canicule et des bons gestes à adopter.

“
En période de canicule nous essayons encore plus de travailler en collaboration avec la famille et les personnes de référence des gens que nous accompagnons.”

ISABELLE OGGIER
INFIRMIÈRE À DOMICILE POUR LE CMS DE SIERRE,
RÉGION CHALAIS-CHIPPIS

aiment bien aller vers le monde, au soleil, être au jardin, que leur maison soit ouverte pour voir les autres. L'un des enjeux principaux, lorsque nous travaillons à domicile, c'est de leur expliquer qu'il est important pour eux de se protéger tout en évitant l'amplification qui peut découler d'un sentiment de solitude.» C'est la raison pour laquelle les CMS valaisans misent sur une bonne communication et un travail d'équipe entre leurs clients, la famille et les personnes de référence de ces derniers. «En période de canicule nous essayons d'augmenter les passages si cela est nécessaire, mais nous tentons surtout de travailler encore plus en collaboration et de sensibiliser chacun aux enjeux de ces périodes de chaleur. Nous suggérons par exemple aux proches des seniors de passer plus souvent ou de prendre plus régulièrement de leurs nouvelles par téléphone, de leur dire qu'ils sont là, d'entretenir le contact, pour éviter qu'ils se sentent isolés et pour leur rappeler les bons gestes à adopter. Cela participe à assurer leur suivi.»

Comment rester au frais

Le comportement idéal passe par trois stratégies de base: éviter au maximum la chaleur (en restant le plus possible au frais, à l'intérieur, fenêtres fermées et stores baissés la journée; ouverts durant la nuit), surveiller sa température corporelle et essayer de rafraîchir son organisme (en évitant les vêtements serrés et en réduisant les efforts physiques), et adopter de bonnes stratégies alimentaires: «Il faudrait boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour au minimum», précise Isabelle Oggier. «Et boire en suffisance avant même de ressentir la sensation de soif.» Pour ce faire, l'infirmière conseille de laisser plusieurs petites bouteilles pleines (500 ml environ) à proximité des personnes, et de varier les plaisirs pour les inciter à boire: «Cela permet de quantifier ce que l'on ingère quotidiennement et, si l'on ne boit pas assez, d'y remédier.» Pour éviter la monotonie, demandez-vous ce que vous aimez boire et faites preuve d'inventivité. Le café? Conservez une carafe de café glacé au frigo. Les eaux aromatisées? Préparez-vous une bouteille d'eau citronnée que vous garderez au frais. «Pour l'alimentation, prenez le temps de couper fruits et légumes, de les mettre dans un tupperware et de les laisser à vue ou avec une étiquette sur le frigo, qui indiquerait par exemple: morceaux d'orange tout prêts. Vous pouvez aussi veiller à compenser les pertes en sel en consommant des bouillons froids. De manière générale, soyez également attentif aux symptômes des coups de chaud: faiblesse, état confusionnel, vertiges, maux de tête, crampes musculaires, sensation de bouche sèche, nausées, vomissements ou diarrhées peuvent être autant de signes de déshydratation. ESTELLE BAUR
Plus d'infos sur www.meteosuisse.admin.ch

RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

Vers toujours plus de périodes de canicule à l'avenir?

Interrogé par «Radio Lac» en 2019, Lionel Fontannaz, météorologue chez MétéoSuisse, annonçait déjà une augmentation probable des périodes caniculaires. Le nombre de jours tropicaux, soit ceux durant lesquels la température journalière dépasse les 30 degrés, s'estimait alors, dans le nord des Alpes, entre dix et quinze jours par année en moyenne. Avec le changement climati-

que, ils pourraient atteindre les 30 à 40 jours (respectivement 60 à 80 jours dans le sud des Alpes). Ces estimations ne tenaient compte que du seul impact des gaz à effet de serre (sans considérer la météo du jour qui peut encore influencer l'effet caniculaire) et correspondaient à un scénario «modéré». Une raison de plus de connaître les bons réflexes pour se prémunir de ces périodes de fortes chaleurs.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Mesures de contention en EMS

En principe, il est interdit de priver de sa liberté de mouvement une personne incapable de discernement résidant dans un EMS. Par mesures limitant la liberté de mouvement, l'on peut penser à la pose de barrières de lit, à la fermeture de porte ou à l'isolement. Une institution peut le faire uniquement sous de strictes conditions. En effet, ces mesures doivent être proportionnées et ne peuvent être mises en œuvre que pour prévenir un grave danger pour la vie du résident ou d'un tiers ou pour faire cesser une grave perturbation de la vie communautaire. La personne représentant le résident dans le domaine médical doit être informée et se voir notifier une décision par écrit. En tout temps, le résident ou l'un de ses proches peut interpellier l'APEA au siège de l'institution contre une mesure limitant la liberté de mouvement. Si la mesure est non conforme, l'APEA pourra la lever ou la modifier. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS