



## Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

### VADEMECUM à l'intention des CMS

L'objectif de ce document vise à fournir un fil rouge aux CMS pour l'élaboration et la mise en œuvre d'un dispositif de prévention lié aux fortes chaleurs. Il fournit des exemples de bonnes pratiques ainsi que des repères et n'est **pas contraignant**.

Les personnes âgées ne ressentent le besoin de se protéger de la chaleur qu'après une élévation de plusieurs degrés de la température cutanée (3 à 5°C) alors que chez les jeunes personnes, une augmentation de 0,5°C de la température cutanée entraîne des réflexes de protection contre la chaleur. Il est donc nécessaire de stimuler les personnes âgées pour qu'elles se protègent d'une augmentation trop importante de leur température corporelle qui pourrait entraîner un coup de chaleur aux conséquences très graves.

En effet, le mécanisme de régulation de la température du corps fonctionne moins bien chez les personnes âgées. De même, elles ne ressentent pas forcément la soif et s'identifient peu souvent comme des personnes vulnérables. De même, si elles bénéficient d'une expérience et ont souvent des méthodes ou solutions pour se protéger de la chaleur, elles ne perçoivent pas toujours que les fortes chaleurs peuvent avoir un risque direct sur leur santé. Si elles ne se sentent souvent que peu directement concernées, en revanche elles perçoivent davantage les risques des fortes chaleurs pour autrui. Il est donc important de pouvoir les impliquer dans la procédure de prévention, sans qu'elles ne se sentent infantilisées et en valorisant leurs connaissances acquises depuis toute une vie en lien avec la gestion de la chaleur.

#### AVANT L'ÉTÉ

##### Sur le plan architectural :

- Vérifier la possibilité d'occulter les fenêtres pour éviter l'exposition au soleil (stores, volets, rideaux)
- Vérifier la possibilité de faire des courants d'air sans danger et sans nuisance pour la personne.
- Voir si un aménagement spécifique dans une pièce plus fraîche est possible

##### Sur le plan matériel :

- S'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur (pour faire des glaçons, mais aussi pour vérifier que les aliments seront conservés dans de bonnes conditions)
- S'assurer de l'existence d'un ventilateur voire d'un climatiseur en état de marche et bien entretenu (filtres en bon état, etc.)
- S'assurer d'une disponibilité en quantité suffisante de vêtements adaptés (amples, légers, en coton)



- Si un transfert est envisagé dans un endroit ou un étage de l'habitation plus frais, estimer la nécessité d'aides techniques

#### **Sur le plan organisationnel :**

- S'assurer de la coordination des aides, du nombre de visites à domicile prévues et de l'adéquation ou non aux besoins de la personne
- Vérifier les coordonnées des personnes référentes, aussi bien familiales que professionnelles (médecin traitant, service de soins...) et les indiquer sur un document mis en évidence près du téléphone
- S'assurer de la présence ou non de voisinage, de l'ouverture ou non des commerces de proximité et s'assurer du système prévu pour les courses alimentaires

#### **À L'ANNONCE D'UNE VAGUE DE FORTE CHALEUR OU DURANT CELLE-CI**

- Suivre l'évolution des prévisions météorologiques, les messages d'alerte de MétéoSuisse, les recommandations émises par l'Office du médecin cantonal, ainsi que celles de votre direction
- Rappeler [les principes de protection contre la chaleur et les techniques pour se rafraichir](#)
- Prévenir les risques des effets de la chaleur chez les personnes vulnérables (état d'hydratation, maintien d'une température corporelle normale, prévention des complications, surveillance des signaux d'alerte\*, etc.)
- Vérifier que les personnes âgées, leurs proches et les autres acteurs aient une bonne connaissance du problème et connaissent les mesures à prendre pour se protéger des conséquences sanitaires de la chaleur
- Proposer aux personnes de consulter leur médecin concernant, le cas échéant, l'adaptation thérapeutique, l'apport hydrique spécifique et la conservation des médicaments

#### **Maintenir la température du logement le plus bas possible**

- Fermer les volets, stores, rideaux tant que la température extérieure est plus élevée que la température intérieure. Toutefois, dès que la température extérieure baisse et devient inférieure à la température intérieure, ouvrir au maximum les portes et fenêtres et favoriser les courants d'air (sans que cela ne crée de la nuisance ou du danger pour la personne)
- Si la personne habite un appartement exposé à la chaleur, sans possibilité d'une pièce plus fraîche, organiser, si possible quotidiennement, une sortie dans un lieu frais ou climatisé. En cas d'impossibilité, lui conseiller l'achat d'un ventilateur en lui rappelant qu'il faut se mouiller régulièrement pour que ce ventilateur ait une efficacité (technique du linge mouillé).

#### **Exemples d'endroits frais :**

Piscine, lac, parc public, forêt, musée, bibliothèque, lieu de recueillement, commerce, cinéma, etc.



### **La technique du linge mouillé :**

Humidifiez le linge, le mettre quelques minutes au réfrigérateur, se détendre et le poser se le corps, le front, derrière la nuque, sur les pieds et sur les mains.

### **Lutter contre l'élévation de la température corporelle :**

- Dans la mesure du possible, une douche tiède est la meilleure solution. En cas d'impossibilité ou de refus, une toilette du corps entier permet de refroidir et d'humidifier la personne
- Des vêtements légers, amples, de couleur claire, et en tissus naturels comme le coton, permettant d'absorber l'humidité et d'éviter les phénomènes de macération responsable de dermatites (éruption rouge très irritante)
- Des pulvérisations répétées d'eau fraîche sur le visage et la nuque par des brumisateurs ou un pulvérisateur d'eau
- Des gants de toilette ou des linges mouillés peuvent être stockés dans le réfrigérateur et être appliqués sur le visage ou derrière la nuque (cf. technique du linge mouillé)
- Favoriser une alimentation froide et riche en eau (fruit, crudités)
- Prévoir un système d'évaluation de la consommation journalière d'eau surtout s'il existe plusieurs intervenants

### **Organiser l'accompagnement :**

- Garantir un suivi régulier de ces personnes (contacts réguliers, visites, évaluation de l'état de santé, d'hydratation, des éventuels signaux d'alerte\*, etc.)
- Prendre, selon évaluation de la situation, régulièrement des nouvelles, au minimum par téléphone
- S'assurer des relais d'entraide et de solidarité. Etablir la liste des personnes, aidants familiaux, de voisinage ou professionnels, que la personne peut contacter (liste des coordonnées mise en évidence à côté du téléphone)
- Ne pas hésiter à de nombreuses reprises de conseiller la personne âgée sur les conduites de protection à adopter

### **Savoir reconnaître les signaux d'alerte et savoir comment agir (\*)**

Une exposition prolongée à la chaleur peut provoquer notamment les symptômes suivants :

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes musculaires
- Respiration rapide, rythme cardiaque élevé
- Soif extrême
- Urine foncée et en faible quantité

Si l'état de santé est inquiétant, contacter le médecin traitant ou consulter les numéros indiqués sur le site [www.vs.ch/urgences](http://www.vs.ch/urgences).

## **LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE VITALE**

Si une personne a une température corporelle élevée, est confuse ou inconsciente et qu'il est impossible de la faire boire, appeler le 144.

En attendant les secours :

- Restez avec la personne
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre
- Appliquez des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou et les aisselles, ainsi que de l'eau froide sur le reste du corps.
- Éventez la personne autant que possible