



Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

VADEMECUM à l'intention des EMS et institutions résidentielles socio-sanitaires

L'objectif de ce document vise à fournir un fil rouge aux EMS et institutions résidentielles socio-sanitaires 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.

Il en est de même pour les personnes en situation de handicap physique et/ou mental, également particulièrement exposées aux risques sanitaires en cas de fortes chaleurs.

AVANT L'ÉTÉ

Sur le plan des infrastructures :

- Vérifier la possibilité d'occulter les fenêtres pour éviter l'exposition au soleil (stores, volets, rideaux)
- Vérifier qu'il est possible d'occulter les surfaces vitrées des espaces collectifs
- Repérer les pièces les plus difficiles à rafraîchir
- S'assurer qu'il existe une pièce climatisée ou restant fraîche pouvant accueillir les résidents
- Faire vérifier le fonctionnement et les filtres du système de rafraîchissement d'air s'il existe
- Disposer de thermomètres pour l'air ambiant

Sur le plan logistique :

- Disposer de ventilateurs, de brumisateurs, de serviettes légères ou de lingettes à humecter d'eau
- Contrôler les modalités d'approvisionnement de votre établissement en eau et en glace
- Contrôler les possibilités de distribution de boissons fraîches
- Prévoir la possibilité d'adapter les menus apportant de l'eau, repas froids (fruits, crudités, possibilité de fractionner les apports), repas susceptibles d'apporter des sels minéraux

En ce qui concerne les résidents :

- Repérer les personnes les plus à risques et les peser (le poids constitue un élément de surveillance simple de l'état d'hydratation)
- Elaborer les protocoles de surveillance et de prise en charge en cas de fortes chaleurs
- Demander au médecin traitant de chaque résident des consignes individualisées en particulier concernant l'adaptation thérapeutique, l'apport hydrique spécifique et la conservation des médicaments
- S'assurer que les résidents aient des vêtements adéquats pour l'été : c-à-d des vêtements légers, de couleur claire, amples, et en tissus naturels comme le coton, permettant d'absorber l'humidité et d'éviter les phénomènes de macération responsable de dermites (éruption rouge très irritante)
- Se coordonner au niveau supra-organisationnel (par ex. AVALEMS) pour avoir à disposition une réserve collective de poches de perfusion de base pour la réhydratation

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

Organiser l'établissement :

- 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 de rafraîchissement
- Organiser la surveillance des personnes à risques (état d'hydratation, maintien d'une température corporelle normale, prévention des complications, surveillance des signaux d'alerte*, etc.)
- Vérifier que les professionnels 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
- Fermer fenêtres et volets, notamment sur les façades exposées au soleil; les maintenir ainsi tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure du local
- Ouvrir le plus possible et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure
- Evaluer la pertinence de maintenir ou de supprimer les activités physiques et les sorties aux heures les plus chaudes
- Surveiller la température des pièces



Au niveau de la santé des résidents, surveiller :

- La température corporelle, le poids, une éventuelle sécheresse de la bouche ainsi que l'état de la peau (rougeur, turgescence cutanée, etc.)
- Toute modification du comportement
- Qu'ils ne présentent pas les signes cliniques de déshydratation* suivants : maux de tête, sensation de fatigue importante, faiblesse, vertiges, malaises, désorientation, troubles du sommeil

Organiser la prévention individuelle :

- Amener dans la pièce rafraîchie, si elle existe, tous les résidents pendant au moins trois heures par jour
- Planifier les consommations d'eau à intervalles réguliers notamment en repérant les personnes ne pouvant s'hydrater seules
- Lister les résidents en trois groupes :
 1. **capables de boire seuls** : il suffit de les stimuler et d'organiser la surveillance,
 2. **nécessité d'une aide partielle ou totale** : organiser de l'aide pour qu'ils aient un apport suffisant d'eau par jour,
 3. **ayant des troubles de déglutition** : utiliser de l'eau gélifiée.
- Signaler au médecin si les prises ne sont pas suffisantes afin d'envisager, si nécessaire, une hydratation sous-cutanée ou intraveineuse
- Faire boire, sauf avis contraire du médecin traitant, au moins 1.5 litre par jour ou hydrater, avec de l'eau éventuellement aromatisée selon les goûts de la personne, soupes, potages, laitages, thé, tisanes, (même chauds)
- Eviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas), très sucrées (sodas), alcoolisées
- Vêtir les personnes le plus légèrement possible (vêtements amples et légers)
- Proposer une pulvérisation d'eau sur le visage et autres parties découvertes du corps, avec un brumisateur ou avec des bombes aérosols d'eau
- Appliquer des linges mouillés, éventuellement rafraîchis au réfrigérateur sur le visage et derrière la nuque notamment
- Humidifier la bouche : rinçages de bouche, pulvérisation d'eau
- Faire prendre des douches et des bains frais le plus souvent possible, si cela est possible
- Signaler au médecin concerné les personnes présentant des signaux d'alertes, même légers, afin d'adapter leur prise en charge, notamment leur traitement médicamenteux et l'apport hydrique.

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

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

- | | |
|-----------------------------|--|
| ○ Vertiges, évanouissements | ○ Courbatures, crampes musculaires |
| ○ Nausées, vomissements | ○ Respiration rapide, rythme cardiaque élevé |
| ○ Fatigue, faiblesse | ○ Soif extrême |
| ○ Maux de tête | ○ 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.

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 frais
- 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



RECOMMANDATIONS LORS DE L'UTILISATION TEMPORAIRE DE SYSTÈMES DE CLIMATISATION

La climatisation peut être une mesure de prévention valide dans l'impossibilité d'empêcher autrement la chaleur de pénétrer par la fenêtre.

Il y a cependant certaines précautions à prendre, afin que cette mesure ne soit pas source d'autres problèmes. En effet, outre à la consommation importante d'énergie, qui contribue au réchauffement climatique et donc à l'augmentation des températures, la climatisation peut avoir un certain nombre de conséquences sanitaires :

- Un écart trop important de température lors du passage d'un local non climatisé à un local climatisé entraîne une sensation de froid avec le développement possible de pathologies infectieuses respiratoires, virales ou bactériennes.
- La climatisation peut être source d'irritations de la peau et des muqueuses, oculaires et respiratoires, liés à l'émission de poussières par des systèmes ou appareils mal entretenus.
- Elle peut générer des nuisances sonores (dans le local, mais aussi à l'extérieur) et gêner les occupants du local en cas d'exposition plus longue à un air rafraîchi et sec.
- Plus rarement, peuvent survenir des manifestations allergiques liées à un mauvais entretien des installations.
- Par ailleurs, certaines installations de climatisation (celles centrales, qui rejettent des vapeurs d'eau) peuvent engendrer un risque de légionellose lié à une maintenance insuffisante des tours de refroidissement, lorsqu'elles en sont munies.

Si l'utilisation de la climatisation résulte être indispensable, car il n'est pas possible d'envisager d'autres mesures, les précautions à prendre par le personnel de l'institution sont principalement les suivantes:

- Se faire conseiller par un professionnel pour le choix d'un appareil adéquat au volume du local et pour l'installation.
- S'assurer d'un correct fonctionnement et entretien de l'appareil. Changer régulièrement les filtres.
- Éviter les chocs thermiques lors des passages dans une pièce climatisée.
- L'utilisation de la climatisation devrait être limitée dans le temps. Il est recommandé de l'enclencher le temps nécessaire pour rafraîchir la pièce.
- Aérer tout de même le local (la climatisation n'apporte pas d'air neuf et ne renouvelle pas l'air).