

« 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 présenter un risque en cas de forte chaleur ?**
 5. **Quels médicaments peuvent représenter un risque en cas de forte chaleur ?**
 6. **Le médicament est-il le seul facteur de risque ?**
 7. **Que faut-il faire pour se préparer à de fortes chaleurs ?**
 8. **Que ne faut-il pas faire à l'annonce de fortes chaleurs ?**
 9. **Comment conserver vos médicaments en cas de forte chaleur ?**
 10. **Comment transporter vos médicaments en cas de forte chaleur ?**
-

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.

Une température corporelle trop élevée peut avoir des conséquences graves sur votre santé.

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 prévenir des 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 présenter un risque en cas de forte chaleur ?

Certains médicaments augmentent l'élimination d'eau au niveau des reins (diurétiques) et peuvent donc majorer une déshydratation liée à une température élevée.

La déshydratation peut elle-même avoir des conséquences sur la transformation de certains médicaments dans le corps humain.

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 du 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 en cas de forte chaleur ?

Certains médicaments peuvent aggraver le danger d'une trop longue ou d'une trop forte exposition à la chaleur et nécessitent une vigilance accrue. Notamment :

- des 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 ;
- des médicaments utilisés en psychiatrie : 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 contre la dépression peuvent gêner la transpiration ;
- des médicaments pour traiter une épilepsie peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation ;
- des médicaments de la migraine peuvent empêcher la dilatation des vaisseaux de la peau ou diminuer la transpiration ;
- certains antibiotiques et certains antiviraux peuvent gêner le fonctionnement normal du rein en cas de déshydratation ;
- certains immunosuppresseurs peuvent gêner le fonctionnement normal du rein en cas de déshydratation ;
- les anti-inflammatoires, notamment l'aspirine à une dose supérieure à 500 mg/j, peuvent gêner le fonctionnement des reins en cas de déshydratation ;
- certains médicaments soignant 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 un risque à lui tout seul, 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).

N'arrêtez jamais votre traitement sans en avoir parlé à votre médecin ou pharmacien (cf. question 7).

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

De nombreux facteurs peuvent accroître les risques pour la santé en cas de forte de chaleur, notamment :

- une fièvre,
- un âge élevé ou au contraire très jeune (0-4 ans),
- une obésité,
- une ou plusieurs maladies chroniques, en particulier une maladie cardiaque, rénale, respiratoire, un diabète, une maladie neurologique ou psychiatrique...
- une perte d'autonomie.

7. Que faut-il faire pour se préparer à de fortes chaleurs ?

Il est recommandé, ce d'autant plus que vous êtes âgé, malade et que vous prenez des médicaments 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 état de santé nécessite un suivi régulier, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois. Il procédera à un examen complet et réadaptera si nécessaire votre traitement.

De façon générale :

- lire attentivement la notice des médicaments que vous prenez (celle-ci doit être conservée dans la boîte de vos médicaments) ;
- respecter les posologies et les heures de prise de vos médicaments telles qu'elles ont été indiquées par votre médecin et votre pharmacien ;
- 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 ou à quoi servent vos médicaments, si vous ressentez des symptômes inhabituels ... ;
- informer votre médecin ou votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez habituellement ou épisodiquement, qu'ils soient ou non sur ordonnance.

Des recommandations d'ordre plus général sont disponibles dans le dossier « Risques climatiques / Canicule et chaleurs extrêmes » du site Internet du ministère des affaires sociales et de la santé <http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule-et-chaleurs-extremes>.

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

N'arrêtez jamais votre traitement sans en avoir parlé à votre médecin ou pharmacien. En effet, vous vous exposeriez à des complications, soit liées à l'arrêt brutal du médicament, soit liées à votre maladie qui n'est plus traitée.

De même en cas de forte chaleur, il est **déconseillé** :

- de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool aggrave la déshydratation ;
- **de prendre de l'aspirine ou du paracétamol si vous avez de façon inhabituelle des douleurs ou de la fièvre.** 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.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

9. Comment conserver vos médicaments en cas de forte chaleur ?

Généralement, aucune condition de conservation n'est indiquée sur la boîte de vos médicaments, ce qui indique que le médicament est 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 tout en respectant la posologie prescrite par le médecin 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 forte chaleur ?

- 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.