

# Protection contre les fortes chaleurs et leurs effets sur la santé mentale

À mesure que la planète se réchauffe, un nombre croissant de personnes dans le monde sont confrontées (ou le seront probablement) à des épisodes de fortes chaleurs. On parle de fortes chaleurs lorsque les températures se situent bien au-dessus des normales saisonnières pendant plusieurs jours et nuits consécutives.

Les épisodes de fortes chaleurs sont la principale cause de décès liés aux conditions météorologiques dans le monde<sup>1</sup>. Pour les enfants en bas âge, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes atteintes de maladies chroniques, les risques sont particulièrement élevés.

En raison du changement climatique mondial, ces vagues de chaleur surviennent plus souvent, durent plus longtemps et augmentent en intensité. Ce guide récapitule ce qu'il faut savoir sur les fortes chaleurs et vous aide à réfléchir aux moyens de vous protéger et de protéger vos proches.



## Comment les fortes chaleurs peuvent-elles affecter le bien-être physique ?

Par temps extrêmement chaud, l'organisme peut avoir des difficultés à réguler la température interne, ce qui peut provoquer une surchauffe. Celle-ci peut elle-même entraîner une déshydratation et un épuisement par la chaleur : vous vous sentez faible, et vous avez des vertiges et la nausée. Les symptômes de l'épuisement par la chaleur comprennent également une transpiration abondante, un mal de tête, une fatigue, des crampes musculaires, un évanouissement, une peau moite ou pâle et un pouls faible ou rapide.

Si les symptômes progressent et que la température corporelle atteint 103 degrés Fahrenheit (39 degrés Celsius), cela peut évoluer vers un coup de chaleur, avec éventuellement une désorientation ou même une perte de connaissance. Vous pourriez aussi avoir le cœur qui bat vite et la peau rouge et chaude. Consultez immédiatement un médecin si vous ou une personne que vous connaissez présentez ces symptômes.

Les fortes chaleurs peuvent également avoir un impact sur votre humeur et votre comportement, entraînant stress, irritabilité, tristesse ou même colère. Il peut alors être difficile de se concentrer, d'avoir les idées claires, de se souvenir des choses ou de réagir. Votre sommeil peut également en pâtir, aggravant les symptômes comme la fatigue et l'irritabilité. Dans les cas plus sévères, le stress et l'inconfort liés à la chaleur peuvent contribuer à une augmentation de la consommation de substances, des pensées suicidaires, voire à un comportement violent.

L'incapacité de l'organisme à réguler la température interne peut également aggraver les problèmes de santé physique et mentale existants, notamment les maladies cardiaques, le diabète, l'asthme, la dépression, l'anxiété et la consommation de substances. À terme, cela peut endommager les organes internes comme le cœur et les reins.

Au-delà des conséquences humaines directes, les vagues de chaleur peuvent entraîner des sécheresses, des incendies de forêt, une détérioration de la qualité de l'air ainsi que des pénuries d'eau, de nourriture et d'électricité.



## Comment se protéger contre les fortes chaleurs<sup>2,3</sup>

### Anticipez

- Identifiez les lieux plus frais où vous mettre à l'abri, comme une bibliothèque municipale ou un centre commercial.
- Protégez au maximum votre maison de la chaleur en installant des rideaux ou des stores aux fenêtres, en isolant les murs, les sols et les plafonds ou en plantant des arbres d'ombrage à l'extérieur.
- Suivez les prévisions météorologiques.
- Indiquez aux enfants ce qu'il faut faire pendant une vague de chaleur et en cas d'urgence.
- Apprenez des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la méditation et la pleine conscience, pour vous aider à gérer le stress et l'anxiété.
- Nouez et entretenez des relations pour avoir un soutien émotionnel et évitez l'isolement.

### Préparez-vous

- Faites le plein de nourriture, d'eau et de médicaments.
- Reportez vos sorties pour éviter d'être à l'extérieur lorsqu'il fait très chaud.
- Ayez toujours une radio à piles, un téléphone portable chargé ou une batterie de secours en cas de panne de courant.
- Prévoyez de mettre vos proches ainsi que vos animaux de compagnie à l'abri.

### Pendant une vague de chaleur

- Utilisez la climatisation si vous en avez une.
- Prenez des bains ou des douches fraîches.
- Humidifiez votre peau, par exemple avec un vaporisateur d'eau ou un linge humide, ou enrroulez une serviette fraîche et humide autour de votre tête.
- Portez des vêtements légers et amples.
- Buvez de l'eau, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez ou reportez le travail ou l'exercice physique en extérieur.
- Effectuez les tâches importantes au moment le plus frais de la journée.
- Pratiquez des techniques de relaxation pour prendre soin de votre santé mentale.
- Prenez des nouvelles de vos amis et de vos proches et restez en contact avec eux.
- Protégez aussi votre animal de compagnie en lui offrant de l'eau, de la nourriture et un endroit frais.

### Engagez-vous

Nous pouvons tous et toutes prendre des mesures pour réduire les déchets, éviter de polluer l'environnement et soutenir les écosystèmes naturels afin de contribuer à limiter le changement climatique. Voici des exemples de ce que vous pouvez faire<sup>4</sup> :

- Déplacez-vous en transports en commun, à pied ou à vélo.
- Mangez moins de viande et de produits laitiers.
- Réutilisez, recyclez et achetez moins.
- Plantez des espèces indigènes.
- Ramassez et triez les déchets.
- Informez-vous et éduquez les autres sur le changement climatique.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [https://www.optumwellbeing.com/sec\\_CriticalSupportCenter/fr-FR](https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/fr-FR) pour obtenir davantage de ressources et d'informations de soutien essentielles.

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 mai 2024.

2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 décembre 2023.

3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 février 2025.

4. Nations Unies, [Act now](#).

# Optum

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche.** Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.