

Plaquette réalisée par **Philippe Pitaud**, Professeur à l'Université d'Aix-Marseille, Directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale, **Jean-Louis San Marco**, Professeur de Santé Publique
Avec le concours des documents produits par le CRES Paca, Ionis Magazine et Info santé.

Pour toute information, vous pouvez contacter :
la **Direction du développement de l'action sociale** d'AG2R LA MONDIALE
485 avenue du Prado - 13412 Marseille cedex 20 - Tél. 04 91 16 15 89

AG2R LA MONDIALE
104-110, boulevard Haussmann
75379 PARIS CEDEX 08
www.ag2rlamondiale.fr



AG2R LA MONDIALE



ANATOME - AS2013071 - JUIN 2013 - ILLUSTRATIONS : CARTIER - IMPRESSION CCI - IMPRIMÉ SUR PAPIER RECYCLÉ



AG2R LA MONDIALE



Comment mieux affronter les chaleurs de l'été

Conseils pratiques aux personnes âgées



Cet été ne laissons pas la canicule nous surprendre

L'été est là, et comme pour l'hiver, la vulnérabilité des personnes âgées réclame certaines précautions, tant du point de vue de l'exposition au soleil, de l'hydratation que de comportements simples à rappeler. Sur le fond, la question se pose en terme de transition. Les personnes âgées appréhendent mal les changements de saison.

Dans cette dynamique préventive, les conseils sont pratiques et de bon sens.

Quelques conseils pour affronter la canicule

Pour les personnes âgées, les grandes chaleurs sont aussi éprouvantes que les grands froids. Les moyens de lutter contre la chaleur sont limités, il faut donc bien les connaître pour bien les utiliser.

Vis-à-vis du froid, l'homme peut s'isoler ; vis-à-vis de la chaleur, il n'y a que la transpiration et l'évaporation de la sueur qui rafraîchissent la peau. Ce mécanisme, extrêmement délicat, expose à deux difficultés :

- Par excès de pertes, il peut entraîner une **déshydratation**
- Par insuffisance, il expose à un réchauffement redoutable de l'organisme : c'est le **coup de chaleur**.

Le premier risque existe surtout chez les tous petits, le deuxième chez les personnes âgées. Elles apprécient mal la température et ne pensent donc pas à s'en protéger. Elles transpirent moins et moins vite. Il leur faut plus de temps pour relancer leur sudation après une phase de sécrétion. Elles sont donc en danger malgré l'absence de signes cliniques annonciateurs. Quand les premiers signes apparaissent, il est déjà trop tard.

Pour éviter d'en arriver là, **il n'y a qu'une solution : penser à boire à intervalles réguliers** tout au long de la journée, ou en tout cas au

moment des repas. Les personnes âgées sont les premières concernées car elles sont, de plus, victimes d'un dérèglement du mécanisme de la soif. La soif est une sensation qui apparaît normalement dès que notre corps a besoin d'eau pour maintenir son équilibre. Chez les personnes âgées, cette sensation de soif ne correspond plus exactement aux besoins ; la soif apparaît avec un certain retard. Les personnes âgées doivent donc apprendre à boire, avant même d'avoir vraiment soif.

Avec l'âge, il faut donc réapprendre à boire !

L'eau c'est la vie.

Il faut inciter les personnes âgées à acquérir de véritables « manies » de boisson pendant les repas et entre les repas.

Mais boire quoi ?

Tout ce qui se présente sous forme de liquide buvable. **La boisson de base, bien sûr, c'est l'eau.**

Quelle eau ?

La meilleure eau à notre disposition, l'eau du robinet. C'est la plus saine, l'une des moins minéralisées et c'est aussi la moins chère. Les eaux minérales sont, pour la plupart, trop minéralisées (comme leur nom l'indique), et cette minéralisation est constante. Pour ceux qui sont attirés par le goût des eaux minérales, il faut changer souvent de marque commerciale.



Les boissons possibles sont très variées

- **Une goutte de sirop** peut tout changer (sauf pour les diabétiques, bien sûr).
- **Le vin** : l'âge n'a jamais été, à lui seul, une contre-indication. Bien sûr, le vin, quand il fait très chaud, n'est pas une boisson recommandable ! Mais un peu de vin dans un grand verre d'eau peut redonner l'envie de boire.
- **Le thé, le café**, sans excès et légers de préférence, chauds ou froids, sont des boissons agréables pendant l'été.
- **Le lait** : aliment liquide par excellence.
- **Le café au lait** est souvent moins toléré. Mais, le lait pur, demi-écrémé de préférence, est une source importante d'eau, de protéines et de calcium. Il peut être bu froid.

Prévenir les risques liés à la chaleur, c'est aussi se reposer

- **La sieste** : il faut savoir s'adapter. En hiver, le début de l'après-midi est le meilleur moment de la journée pour sortir, marcher, prendre le soleil. En été, c'est par contre le moment le plus redoutable pour des organismes dont les facultés d'adaptation sont diminuées. Alors, pourquoi ne pas mettre à profit ce moment de chaleur intense pour dormir un peu, dans une maison assombrie et bien aérée ? Le matin et la fin de la journée seront mieux adaptés à la promenade.
- **Remplacer la sueur** : Mouiller son visage, son cou, ses avant-bras, ses jambes : soit avec un linge humide, soit avec un vaporisateur d'eau. Recommencer dès que l'on est sec. C'est agréable chaque fois qu'il fait chaud, c'est absolument indispensable quand la chaleur dure plus de deux jours de suite. Si en faisant cela on ressent un bien-être dans son corps, c'est qu'on aurait déjà dû commencer plus tôt.
- **Boire** : jamais un repas sans plusieurs verres d'eau. Un verre d'eau au milieu de la matinée. Toujours un grand verre d'eau vers 17/18 heures.
- **Les bains et les douches tièdes** participeront à la lutte contre la déshydratation et « le coup de chaleur » (déshydratation et élévation de la température centrale pouvant entraîner un état de choc, avec une urgence médicale).

L'été est une saison agréable mais éprouvante. Les personnes âgées doivent se protéger des grandes chaleurs, car leur organisme a perdu une partie de ses possibilités d'adaptation aux températures extrêmes. Elles doivent donc veiller à s'économiser physiquement pendant ces périodes, et surtout, d'une façon consciente et volontaire, boire plus d'un litre de liquide chaque jour quand l'été est là.

Bienfaits et risques de la chaleur et du soleil

Le soleil semble avoir perdu sa bonne réputation et chacun se plaît à vanter ses méfaits. Mais n'oublions quand même pas que ses rayons nous apportent de la lumière, de la chaleur et permettent au calcium de se fixer sur nos os pour qu'ils soient plus solides. Le soleil est aussi un anti-dépresseur et un anti-stress car il stimule les hormones du bien-être : les endorphines qui jouent alors une action positive sur notre moral en nous redonnant tonus et vitalité.

Les effets cutanés

Les effets immédiats

Ces effets sont bien connus, car ils surviennent aussitôt après l'exposition au soleil. La pigmentation immédiate est le « hâle du soir » qui apparaît quelques minutes après l'exposition sous l'action des UVA. Elle disparaît en quelques heures. **Le coup de soleil** survient après une première exposition, même brève, sans aucune précaution. Il apparaît après une période de latence de quelques heures, atteint son maximum entre 8 et 24 heures et persiste environ 48 heures. Il se manifeste par un érythème douloureux accompagné d'une sensation de brûlure et de démangeaisons. Il est le plus souvent bénin, la peau pèle et il évolue, moyennant quelques précautions, vers un brunissement transitoire. S'il est plus grave, il se produit une véritable brûlure accompagnée d'un malaise général (fièvre, maux de tête, vertiges, nausées ...). Il survient ensuite une desquamation intense, sans pigmentation. Le traitement de la brûlure est alors nécessaire. L'exposition au soleil de la zone cutanée brûlée doit être évitée jusqu'à la guérison, notamment en la protégeant par un vêtement.

Les effets à longs termes

Le vieillissement cutané est accéléré par des expositions au soleil, importantes et répétées. C'est un phénomène que l'on observe fréquemment chez certaines personnes exposées professionnellement au soleil, mais aussi chez des personnes qui ont abusé des bains de soleil. La sénescence cutanée est particulièrement visible sur le visage, le cou, le décolleté, la nuque, le dos des mains, etc. Sous les effets du soleil, il se produit d'abord une augmentation de la kératine au niveau de l'épiderme, l'hyperkératose, puis une modification du tissu conjonctif sous-cutané avec une détérioration des fibres élastiques du derme : l'élastose solaire. La peau devient alors atone, épaisse, ridée, quadrillée de petits plis et parsemée de tâches pigmentées plus ou moins foncées.



Attention à la déshydratation

■ Lorsqu'il fait très chaud, le corps ne va plus arriver à s'adapter et à modérer sa température grâce à la transpiration. Celui-ci est en surchauffe. Il souffre et vous aussi.

Pour éviter cela, avant l'apparition du moindre signe clinique : **Mouillez votre peau (linge humide ou mieux, brumisateur).**

Vous empêcherez que n'apparaissent bouffées de chaleur et vertiges, pouvant aller jusqu'à une perte de connaissance. Dès que vous vous sentez mal, allongez-vous ou asseyez-vous dans un endroit frais et calme, mettez un linge humide ou une poche de glace sur votre front, buvez une boisson fraîche mais pas glacée afin de vous réhydrater. Cela donne une délicieuse sensation de fraîcheur et évite l'apparition de signes cliniques inquiétants.

Le coup de chaleur est moins courant que l'insolation mais plus grave. Là encore, votre corps, de façon plus importante, n'arrive plus à lutter contre la chaleur excessive. La température monte à 40°, des convulsions, une accélération de la respiration et du pouls, un délire allant parfois jusqu'au coma sont les signes typiques. Si vous vous trouvez à côté d'une personne qui est victime d'un coup de chaleur, allongez-la dans un lieu frais, la tête un peu relevée, une serviette humide sur son corps et sa tête et donnez-lui à boire de l'eau par petites quantités toutes les cinq minutes. Posez une poche de glace sur les aines et les aisselles. Si elle perd conscience, appelez le SAMU ou les pompiers en composant **le 15 ou le 18.**

■ Chez les personnes âgées, la déshydratation est un risque assez courant. À cause de l'été, de la chaleur... mais aussi de certaines maladies qui deviennent plus fréquentes en vieillissant.

Le plus souvent, **la déshydratation** se manifeste d'abord par des vomissements et des diarrhées. La fièvre, les maux de tête sont vite présents. Les extrémités deviennent froides, le pouls s'altère. Autres signes très apparents : les yeux sont cernés, les muqueuses desséchées et la peau perd de son élasticité, gardant longtemps le pli quand on la pince. Dans les cas les plus graves, on assiste à une chute de la pression artérielle. Les urines deviennent foncées et des hémorragies peuvent survenir. C'est une situation d'urgence. La déshydratation se prépare sans qu'on y pense.

À l'origine, toujours, la sensation de soif et le goût de boire qui se perdent. Et aussi d'autres contingences de l'âge ; pour éviter de se lever la nuit ou pour limiter les problèmes d'incontinence, beaucoup de personnes âgées absorbent le moins possible de boissons.

Nous ne réagissons pas tous de la même façon face à la chaleur. Certains la supportent très bien, alors que d'autres vont avoir une insolation ou un coup de chaleur. Ne restez pas dans un endroit trop enfermé et mal aéré, même si c'est à l'ombre, comme dans une voiture.



Résumé des précautions à prendre

- **Eviter** l'exposition directe au soleil.
- **Aérer** les pièces d'habitation.
- **Refroidir** la température ambiante : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes à l'ombre.
- **Humidifier** l'atmosphère (une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien). Mouillez le sol du balcon, si possible.
- **Boire** : au moins 1,5 litres par jour et de préférence plus de 2 litres quand il fait chaud.
- **Boire** à tous les repas.
- **Boire** entre les repas.
- **Refroidir** son corps par un bain frais, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête.

Prévenir les risques de l'été, c'est aussi participer au maintien du lien

social. Diverses associations ou organismes publics s'activent, chaque été pour offrir une présence aux personnes seules qui s'adressent à eux. Ils permettent d'éviter l'isolement et de participer à des activités divertissantes comme les « Petits frères des pauvres » ou les clubs de 3^e âge souvent créés à l'initiative de services municipaux.

En cas de difficultés en terme de maintien à domicile, vous pouvez contacter le CCAS de votre ville, la Mairie ou le bureau annexe le plus proche de chez vous, afin qu'ils puissent rétablir des conditions de vie acceptables ou vous orienter vers un hébergement temporaire au sein d'un établissement pour personnes âgées, si vous en avez besoin.

Les services sociaux de vos caisses de retraite complémentaire dont AG2R LA MONDIALE (AG2R Retraite Arrco et AG2R Retraite Agirc), peuvent aussi vous orienter vers les structures les plus proches de votre domicile et les plus adaptées à votre situation.

Mais chaque personne peut et doit également s'inquiéter de ses voisins âgés et/ou de ses parents.

Quand la chaleur est là, à l'adolescence ou à l'âge adulte, votre corps est en éveil et vous dit quand il a soif.

Pensez alors à celles et ceux dont l'âge a brouillé ce système d'alerte. Un simple coup de fil, une visite même courte pour vérifier que « tout va bien » en rappelant quelques conseils pour éviter la déshydratation, témoigne à nos aînés que l'on ne les a pas oubliés et qu'ils sont dans nos cœurs même pendant les vacances d'été.