

Billet d'humeur

Canicule

Pour débiter cet été, je vous propose un billet sur l'actualité météorologique avec ses incidences sanitaires. Le terme de canicule a une connotation exceptionnelle qui n'est plus adaptée et il est plus réaliste de parler de période de forte chaleur. En effet, chaque été il fait chaud et d'année en année depuis l'épisode dramatique de 2003, nous constatons que ces situations sont de plus en plus fréquentes et de plus en plus prolongées. Le constat est sans appel, il va donc falloir vivre avec et s'adapter.

Si des mesures de prévention et de protection ont été prises pour les plus âgés, nous ne pouvons que constater que tout cela reste bien insuffisant avec des accidents dramatiques comme ces deux morts sur une plage en Bretagne il y a quelques semaines. Les pièces climatisées ne suffisent pas et il est clair que des changements de mode de vie sont indispensables en prenant comme exemple les habitudes de l'Europe du Sud et de l'Afrique du Nord. Ainsi, il apparaît évident qu'il faut rester à l'abri et au repos aux moments des plus fortes chaleurs et concentrer les activités en matinée et en soirée. Pour ceux qui seraient réticents, cela signifie de réhabiliter la sieste de l'après-midi, ce qui ne semble pas particulièrement contraignant. En ce qui concerne, les habitudes vestimentaires, là aussi des changements radicaux sont indispensables. Il s'agit de se convaincre que des vêtements couvrants, clairs et amples pour faciliter la circulation d'air sont préférables à une exposition large de la peau au soleil. Il ne faut pas oublier également de se protéger la tête, plutôt avec un chapeau qu'avec une casquette, là aussi pour laisser une ventilation entre le crâne et le couvre-chef.

Enfin, je voudrais vous parler d'un problème passé sous silence qui est que chaleur et médicaments font très mauvais ménage. Il s'agit notamment des traitements contre la tension, ce qui est compréhensible notamment du fait que certains produits utilisés sont des diurétiques, c'est-à-dire des médicaments qui augmentent le volume des urines. Donc l'équilibre est précaire entre le fait qu'il faut boire abondamment pour éviter la déshydratation et ce mode d'action. Plus globalement, du fait de la chaleur qui provoque un afflux de sang vers les bras et les jambes, ce qui se manifeste par des veines qui sont plus larges et plus visibles, la pression artérielle chute. Il faut donc souvent adapter le traitement, ce qui nécessite de pouvoir en discuter en amont avec son médecin traitant pour agir au bon moment, en diminuant éventuellement les doses. Il en va de même avec les médicaments à visée psychiatrique, mais d'une manière générale il faut être vigilant avec tous les traitements chroniques.

Il s'agit du nouvel enjeu en termes de santé publique, difficile à gérer aujourd'hui du fait de la pénurie de médecins traitants et donc de leur manque de disponibilité, en particulier pour les plus âgés qui bénéficient de moins en moins de visites à domicile, donc d'un suivi souvent très aléatoire.

Dr Christophe Prudhomme le 12 juillet 2022