

# COMMENT SE PROTÉGER EFFICACEMENT DE LA CHALEUR ?

Chaque été, les fortes chaleurs mettent notre organisme à rude épreuve. Et c'est encore plus sensible pour les personnes atteintes de maladies neuromusculaires. Les difficultés respiratoires, associées à des problèmes cardio-vasculaires, peuvent en effet augmenter les risques de malaise. Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ? Comment rester au frais, même pendant la canicule ? Le point avec Perrine Joly, ergothérapeute. ▶ Nathalie Giraudeau

© Adobe Stock

En été, les personnes malades sont très vulnérables aux fortes chaleurs. « On parle souvent des risques liés au froid, mais **les coups de chaleur peuvent être tout aussi dangereux et provoquer crampes, vomissements et maux de tête**, souligne Perrine Joly, ergothérapeute. Pour les personnes atteintes de maladies neuromusculaires, sous bêtabloquants ou souffrant de problèmes cardio-respiratoires, une chaleur excessive peut entraîner une vasodilatation, avec potentiellement un œdème des membres inférieurs, une chute de tension, une accélération du rythme cardiaque et des difficultés respiratoires. » D'où l'importance de s'en prévenir !

## Clim, ventilateur... et bon sens !

Contrairement aux idées reçues, le coup de chaleur peut survenir n'importe où, y compris en intérieur lorsque la température est trop élevée. Pour éviter la surchauffe, mieux vaut rester chez soi aux heures les plus chaudes, entre midi et 16h, et laisser les volets et fenêtres fermés. « Pour ceux qui ne disposent pas de climatisation, un ventilateur-rafraîchisseur avec un réservoir d'eau est une bonne alternative », explique Perrine Joly. Ils sont vendus dans la plupart des magasins d'électroménager et permettent de rafraîchir une pièce en diffusant de fines gouttelettes d'eau. Pensez aussi à bien vous hydrater tout au long de la journée et à vous humidifier à l'aide de brumisateurs.

## Coussins rafraîchissants et couleurs claires

Pour les fauteuils roulants, sachez que **les coques moulées favorisent la transpiration, il est donc recommandé de changer d'assise plus fréquemment**. Autre option : les packs en gel (qu'on utilise en général contre la douleur) à placer dans le congélateur avant leur utilisation : « Ils permettent de se rafraîchir instantanément, en les plaçant sur le front ou la nuque. » **Côté vêtements, optez pour des formes amples, des couleurs claires et des matières naturelles** comme le lin ou le coton. « Si les transferts ne sont pas trop compliqués, une douche fraîche, en journée, aide à réguler la température du corps, conseille Perrine Joly. Selon les possibilités de chacun, on peut aussi envisager d'aller se rafraîchir dans une piscine ou profiter de la climatisation des centres commerciaux pour quelques heures. »

Enfin, canicule ou pas, **pas d'exposition au soleil sans précaution. Il est indispensable d'appliquer régulièrement de la crème solaire et de porter une casquette ou un chapeau à large bord**.



© Adobe Stock

# Notre sélection anti-coups de chaleur !

## ✓ TAIE ET DRAP-HOUSSE RAFRAÎCHISSANTS

Vous souffrez de la chaleur la nuit ? Optez pour des taies d'oreillers et des draps-housses rafraîchissants ! La fibre de TENCEL™, disponible à partir de 15 euros pour les taies, à la fois imperméable et respirante, évacue naturellement la transpiration et réduit la sensation de chaleur. Avantage : cette matière est douce et hypoallergénique.

### Plus d'infos :

[www.laredoute.fr](http://www.laredoute.fr)  
[www.tousergo.fr](http://www.tousergo.fr)  
[www.lacompagniedublanc.com](http://www.lacompagniedublanc.com)



© D.R.

## ✓ DOSSIER DE FAUTEUIL

En été, les coques moulées des fauteuils roulants peuvent être inconfortables. Fort de ce constat, l'entreprise WheelAir a mis au point un système de ventilation pour mieux réguler la température corporelle, et évacuer l'excès de chaleur et de sueur. Attention toutefois : avant de choisir ce genre de dossier de fauteuil qui coûte aux alentours de 1 000 euros, il convient d'échanger avec votre ergothérapeute qui évaluera les bénéfices/risques en fonction de vos besoins posturaux et de votre pathologie.

### Plus d'infos :

[handicat.com](http://handicat.com)  
[hacavie.fr](http://hacavie.fr)  
[wheelair.eu/fr](http://wheelair.eu/fr)



© D.R.

## ✓ SUR-OREILLER RAFRAÎCHISSANT

Un coussin en coton, garni de gel rafraîchissant à glisser sous la taie, est aussi utile. Il suffit de le placer 2 heures au réfrigérateur avant utilisation et le tour est joué ! Avantage : il procure une fraîcheur immédiate lors des chaudes journées d'été en absorbant la chaleur pendant 3 heures. Pratique et peu onéreux (de 20 à 40 euros selon les tailles), vous pourrez également l'utiliser sur l'assise de votre fauteuil roulant ou de votre siège de voiture !

### Plus d'infos :

[www.cote-eden.com](http://www.cote-eden.com)  
[www.villacosy.com](http://www.villacosy.com)



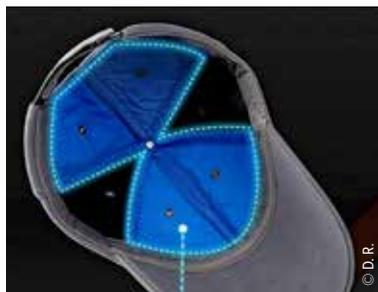
© D.R.

## ✓ CASQUETTE RAFRAÎCHISSANTE

Lors des pics de chaleur, mieux vaut rester au frais, mais si vous avez une sortie de prévue, cette casquette rafraîchissante est absolument indispensable ! Comment ça marche ? Il suffit « d'activer » les surfaces rafraîchissantes en versant tout simplement de l'eau sur l'extérieur de la casquette. Ensuite, vous essorez bien la casquette... et c'est tout ! La casquette procurera de la fraîcheur pendant près de 8 heures.

### Plus d'infos :

[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)  
[bertschat.fr](http://bertschat.fr)



© D.R.

## Canicule, mon mémo anti-coup de chaud

En cas de fortes chaleurs, ponctuelles ou prolongées, protégez-vous !



### Je fuis le soleil :

je mets un chapeau ou je reste à l'ombre.



### Je reste à l'abri :

j'évite de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 21h).



### Je reste cool :

j'évite les efforts physiques.



### Je reste au frais :

chez moi, je ferme les volets et les fenêtres ; si j'ai la climatisation, j'évite que l'air soit orienté directement sur moi.



### Je m'hydrate :

je bois 1,5 litre par jour sans attendre d'avoir soif. À moi les cocktails sans alcool et les salades de fruits ! En revanche, j'évite l'alcool et les boissons caféinées.



### Je fais trempette et je me ventile :

douche sans se sécher, brumisateuse. Si je suis trachéotomisé, je pense à humidifier l'air insufflé.



### J'en parle à mon médecin

pour des conseils adaptés en cas de traitement.



### EN CAS DE SIGNAUX D'ALERTE

(CRAMPES, FATIGUE INHABITUELLE, MAUX DE TÊTE, FIÈVRE, VERTIGES, NAUSÉES, PROPOS INCOHÉRENTS),

APPELEZ LE 15.