



TOUT POUR MIEUX VIVRE LA CHALEUR ESTIVALE

© Adobe Stock / Sacha Fedouk

Pour faire face aux fortes chaleurs de l'été, l'hydratation est la clé.
D'autres précautions sont à prendre pour se sentir le mieux possible lors de ces épisodes. Les infirmières de la résidence Yolaine de Kepper nous font part de leurs conseils. ▶ Charlène Catalifaud

Hydratation indispensable

Les étés sont de plus en plus chauds et les vagues de chaleur de plus en plus intenses à cause du changement climatique.

« En raison de leur pathologie, **les personnes atteintes de maladies neuromusculaires ont tendance à se déshydrater plus vite** », indique Léa Besnard, infirmière à la maison d'accueil spécialisée (MAS) Yolaine de Kepper de Saint-Georges-sur-Loire. C'est pourquoi il est essentiel de les inciter **régulièrement à boire** lors des épisodes de chaleur. Dans des établissements comme la MAS Yolaine de Kepper, l'équipe

soignante met en place des passages réguliers pour leur donner à boire.

Repérer les signes de déshydratation

Des symptômes comme une diarrhée, une urine trop foncée, des sécrétions sèches au niveau de la bouche et une langue sèche doivent alerter et entraîner une augmentation de l'apport en eau. La déshydratation peut rapidement être évaluée à l'aide du pli cutané : lorsque la peau est pincée puis relâchée, elle est censée reprendre rapidement son état initial ; si ce n'est pas le cas, la personne est probablement déshydratée.

Réduire la sécheresse buccale

« Les **brumisateurs** sont aussi utiles, en particulier chez les personnes atteintes de myopathie de Duchenne qui présentent une macroglossie, c'est-à-dire une langue assez volumineuse, et qui ont besoin d'une sonde de gastrostomie. Comme elles ne boivent pas, leur langue est sèche et l'utilisation d'un **brumisateur permet d'humidifier la bouche et de réduire la sensation de soif, ce qui est plus confortable** », détaille Chloé Périgois, également infirmière à la MAS Yolaine de Kepper.

Pour réduire la sécheresse buccale, « **des bâtonnets de soins, avec un embout spongieux,**

permettent de réaliser des soins de bouche et ainsi de rafraîchir », complète Nadjat Benchaib, infirmière coordinatrice de l'établissement Yolaine de Kepper.

Trachéotomie : surveillance renforcée

« De nombreux malades sont sous assistance respiratoire et les fortes chaleurs peuvent aggraver les symptômes respiratoires, explique Léa Besnard. Et chez les patients trachéotomisés, l'air chaud va entraîner des sécrétions plus sèches, conduisant à des bouchons au niveau de la canule – le tube introduit dans la trachée – et donc des risques respiratoires. » Pour limiter ce risque, une serviette mouillée peut être positionnée devant un ventilateur pour humidifier l'air. Il existe aussi des humidificateurs d'air.

Neuroleptiques, etc. : limiter l'exposition au soleil

« Il faut également être attentif au risque de photosensibilisation médicamenteuse », souligne Nadjat Benchaib. Certains médicaments, comme les neuroleptiques, peuvent en effet entraîner une réaction anormale de la peau en cas d'exposition au soleil, comme des brûlures, des rougeurs, une desquamation, des démangeaisons et parfois des cloques ou des boutons ressemblant à de l'urticaire.

En cas de prise d'un tel médicament, l'exposition au soleil doit être limitée au maximum.

Gonflements, œdèmes : pensez au drainage

En termes de soins, un drainage lymphatique, c'est-à-dire un massage favorisant la circulation de la lymphe, peut être réalisé par un kinésithérapeute pour soulager les gonflements liés à la chaleur, notamment chez les patients sujets aux œdèmes ou aux problèmes de rétention d'eau.



De gauche à droite : Chloé Périgois, Nadjat Benchaib et Léa Besnard

L'alimentation comme alliée

Pour éviter la déshydratation, l'alimentation peut aussi être adaptée grâce notamment aux crudités et aux fruits riches en eau. Pour les personnes porteuses d'une sonde de gastrostomie, les soignants peuvent aussi augmenter les apports hydriques par ce biais.

Vêtements, séchage...

Le choix des vêtements est aussi important pour mieux supporter les fortes chaleurs. « Nous préconisons d'éviter les vêtements synthétiques afin d'empêcher le phénomène de macération de la peau, les personnes atteintes de maladies neuromusculaires étant généralement assises toute la journée, voire alitées, recommande Chloé Périgois. À la MAS, nous réalisons également une petite toilette

matin et soir, en prenant soin de bien sécher la peau, notamment sous les plis des seins des femmes, pour éviter des altérations cutanées liées à la transpiration. »

Favoriser l'ombre et l'air frais

De manière générale, il est recommandé à tous de sortir aux heures les moins ensoleillées, de privilégier les zones ombragées, de fermer les volets pendant la journée, de se protéger avec de la crème solaire et un chapeau, mais aussi de rechercher un lieu climatisé ou de recourir à un ventilateur.

Chloé Périgois recommande par ailleurs de réduire l'usage des ordinateurs en cas de fortes chaleurs, car ils contribuent à réchauffer l'air. De la même façon, si possible, mieux vaut ne pas charger son fauteuil roulant électrique dans sa chambre la nuit.

Savoir reconnaître le coup de chaleur

Malgré les précautions, un coup de chaleur peut arriver. Certains signes comme des crampes, une fatigue inhabituelle, des maux de tête, une fièvre supérieure à 38 °C, des vertiges, des nausées,

un malaise ou des convulsions doivent conduire à appeler le 15 (Samu) ou le 18 (pompiers). « Tout signe de confusion doit aussi alerter », insiste Nadjat Benchaib.