Association Chapitre XII
« Le Relais Social Urbain de La Louvière »
Régie par la loi du 08/07/76

Rue Achille Chavée 60 à 7100 La Louvière
☎ 064/21 48 13
🖷 064/22 27 15
secretariat@rsull.be

Avec le soutien de la Wallonie

Information sur « l'insolation » destinée aux professionnels.

Définition

L'insolation est un coup de chaleur provoqué par une trop longue exposition au soleil.

En cas de coup de chaleur, qui touche particulièrement les enfants et les personnes âgées, la température du corps augmente au-delà de 40°C. **On parle alors d'hyperthermie**. L'organisme n'est plus capable de réguler convenablement sa température interne et de la maintenir à 37°C comme il le fait en temps normal.

Les personnes à risque

Tout le monde peut être victime d'une insolation mais **les personnes les plus concernées sont les plus jeunes et les plus âgées**. En effet, les bébés se déshydratent plus vite et les personnes âgées perçoivent moins bien les sensations corporelles de soif et de chaleur. Enfin, les sportifs ont un risque de coup de chaleur augmenté, surtout s'ils prennent des stimulants et/ou s'ils portent des vêtements imperméables n'évacuant pas correctement la chaleur.

Enfin, l'alcool est un facteur de risque car il peut empêcher le corps de réguler convenablement la température.

Symptômes

- Température corporelle élevée ;
- Peau chaude et sèche (l'organisme ne transpire plus normalement, d'où la sécheresse de la peau) ;
- Déshydratation ;
- Maux de tête ;
- Fatigue ;
- Nausées, vomissements ;
- Rougeurs ;
- Raideurs au niveau de la nuque ;
- Sensation de chaleur au niveau du visage ;
- Respiration rapide, saccadée ;
- Rythme cardiaque élevé ;
- Difficultés à parler, confusion ;
- Oppression ;
- Somnolence ;
- Étourdissements ;
- Bourdonnements dans les oreilles ;
- Crampes ;
- Évanouissement ;
- Convulsions ;
- Coma.

Prévention

Il s'agit principalement de mesures de bon sens. En cas de grosses chaleurs, les **vêtements** portés doivent être **fins, légers** et de **couleurs claires**. Les vêtements noirs, puisque cette couleur absorbe la chaleur, doivent être évités. Il est nécessaire de **boire régulièrement et suffisamment** et ainsi permettre au corps de rester à une température normale. L'idéal est de boire régulièrement avant d'avoir soif.

La prévention passe également par le port d'une **casquette** ou d'un **chapeau** et l'utilisation d'un **parasol** sur la plage. Il peut être utile de se mouiller régulièrement la tête, le visage et la nuque.

L'utilisation de **ventilateur** ou d'un climatiseur pour rafraîchir une pièce est également efficace pour abaisser la température ambiante.

Enfin, il est fortement déconseillé, surtout aux jeunes enfants, de rester en plein soleil ou dans une voiture surchauffée garée sur un parking. Et il faut veiller à ne jamais trop couvrir les enfants lorsqu'il fait chaud.

!!! Concernant le coup de chaleur d'exercice, il est préférable de ne pas pratiquer une activité physique intense lors des heures les plus chaudes de la journée et de s'hydrater régulièrement, toujours en se protégeant la tête avec un chapeau et en se mouillant régulièrement le haut du corps et la nuque.

On retiendra que la prévention consiste à :
- éviter les efforts aux heures les plus chaudes
- éviter la sieste au soleil, notamment après le repas
- porter des vêtements légers, amples et de couleur claire lorsqu'on est au soleil
- se protéger la tête avec une casquette ou un chapeau de couleur blanche
- se mouiller le front et la nuque régulièrement
- boire souvent, avant même de ressentir la soif et penser à faire boire les enfants
- éviter les boissons alcoolisées qui aggravent les pertes d'eau.

Que faire en cas d'insolation ?

Insolation et coups de chaleur doivent être soignés rapidement pour éviter les séquelles neurologiques. Non soigné, il peut provoquer des troubles neurologiques, des atteintes au rein ou au cœur, des comas et même des décès.

Le traitement consiste à **allonger la personne dans un endroit frais et aéré et à la refroidir** (notamment en mettant la personne **sous la douche**, avec de l'eau relativement froide ou en la mouillant abondamment tant que son corps reste chaud).
Il faut également la réhydrater en lui faisant **boire de l'eau fraîche** non glacée.

Dans les cas les plus sévères, il est indispensable d'**appeler les secours** (112) mais en attendant l'hospitalisation, le **refroidissement** de la personne est un geste **primordial !**