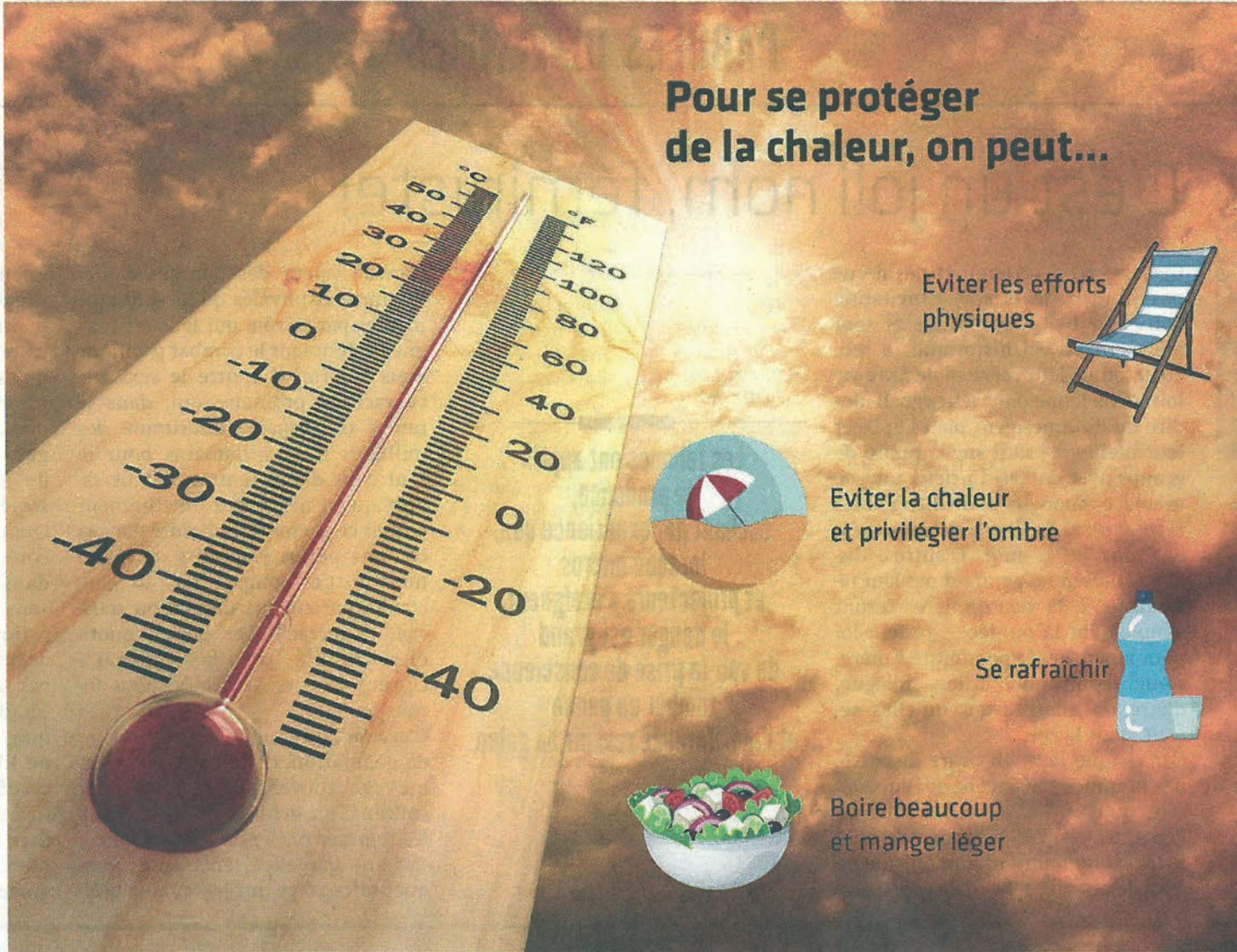


CHALEUR Les personnes âgées et les enfants régulent moins bien leur température en période de canicule. Ils demandent une attention particulière.

La météo de ce printemps a plutôt été capricieuse... Les températures de ces derniers jours sont plus clémentes. Espérons que l'été sera beau... Qu'importe, le service de la santé se doit d'anticiper. Comme chaque année, il informe sur les précautions à prendre en cas de canicule. «Nous envoyons un courrier aux CMS, aux EMS, aux communes, aux médecins, aux pharmaciens, aux hôpitaux et aux ligues de santé pour rappeler les bons réflexes à adopter en cas de canicule ou de fortes chaleurs, selon les recommandations émises par l'Office fédéral de la santé publique», informe le Dr Cédric Dessimoz, médecin cantonal adjoint. «Les vagues de chaleur peuvent avoir de graves conséquences sur la santé. La personne risque la déshydratation, l'épuisement, l'évanouissement ou encore le coup de chaleur», note le Dr Dessimoz. Il faut savoir que les enfants et les personnes âgées sont plus vulnérables à la chaleur. Concrètement, ils régulent moins



Pour se protéger de la chaleur, on peut...

Eviter les efforts physiques



Eviter la chaleur et privilégier l'ombre



Se rafraîchir



Boire beaucoup et manger léger



Prendre soin des personnes fragiles en période de canicule

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



«Les vagues de chaleur peuvent avoir de graves conséquences sur la santé.»

DR CÉDRIC DESSIMOZ,
MÉDECIN CANTONAL ADJOINT

bien leur température et ont donc du mal à s'adapter lorsque le thermomètre grimpe. «Les seniors transpirent moins et perçoivent moins bien la sensation de soif. Le besoin

de boire est ainsi ressenti à un niveau de déshydratation plus élevé», explique-t-il.

Prendre soin des aînés

De nombreuses personnes âgées vivent seules. Les centres médico-sociaux leur portent une attention toute particulière en période de canicule. «Certaines personnes souffrent de troubles cognitifs. Elles ne se rendent pas toujours compte qu'il ne faut pas s'exposer à la chaleur ou qu'il faut boire régulièrement. Dans ces situations, nous allons intensifier nos visites. Nous sensibilisons également la famille et l'entourage. Ils peuvent aussi apporter leur soutien, encourager la personne à boire, à aérer son logement la nuit pour le rafraîchir», explique Elisabeth

Pagliarani, cheffe du service soins de longue durée – aide et soins à domicile au CMS de la région de Sierre. Pendant les visites, le personnel du CMS va également donner à boire au début de l'intervention, pendant le soin et juste avant de quitter le domicile. «Si besoin, nous allons aussi mettre des bouteilles d'eau accessibles dans le logement, par exemple», continue Elisabeth Pagliarani. «Les équipes d'aide et de soins vont également garder un œil attentif sur les signes de déshydratation et transmettre, si nécessaire, ces informations au médecin. «Nous lançons aussi un appel à la solidarité. La famille, un proche, un voisin peuvent se préoccuper des personnes fragiles, lancer un petit coup de fil ou faire une vi-

site pour s'assurer de la bonne santé de la personne», conseille le Dr Dessimoz. Du côté de Martigny, la ville, en collaboration avec le CMS, a même mis en place un plan canicule récemment pour les aînés de 75 ans et plus. Cette population a reçu un courrier l'invitant à s'inscrire pour bénéficier d'une aide en cas de canicule. Elle se concrétisera sous la forme d'un appel téléphonique ou d'une visite préventive.

Veiller sur les enfants

Les enfants constituent également une population vulnérable. «Dans le cadre de la crèche ou de l'UAPE, nous avons des directives claires pour limiter les risques au minimum. Les enfants ne sont pas exposés au soleil. Soit, ils restent jouer à l'intérieur, soit l'équipe éducative propose des jeux dans une zone à l'ombre avec de l'eau, par exemple. Nous sensibilisons également les personnes qui travaillent avec des enfants aux risques liés à la chaleur», explique Isabelle Pralong-Voide, directrice adjointe du CMS de la région de Sierre. De manière générale, il faut éviter d'exposer les enfants au soleil et penser à les protéger avec un chapeau, des lunettes de soleil, un t-shirt et de la crème so-

laire. Avec les enfants malades, il faut redoubler de vigilance. Fragilisés, ils peuvent s'épuiser rapidement. Il est conseillé de leur proposer à boire régulièrement pour éviter le risque de déshydratation. Aussi, rappelons qu'il ne faut jamais laisser un enfant sans surveillance dans un véhicule. La température peut grimper rapidement et mettre leur vie en danger. Nous l'avons dit, la chaleur peut mettre en péril notre santé. Reste à savoir à quel moment il faut s'alarmer? Quand faut-il consulter? Si une personne reste longtemps exposée en pleine chaleur, il y a un risque de déshydratation avec l'apparition de plusieurs signes comme la sensation de soif, la bouche sèche, la sécheresse de la peau, la fatigue, les maux de tête, l'accélération du pouls ou encore les urines concentrées. «Si vous êtes avec une personne qui souffre de déshydratation, d'épuisement ou de coup de chaleur, il faut la garder dans un endroit frais et aéré. Prenez le temps de la rafraîchir avec un linge humide et en lui donnant à boire petit à petit. Appelez un médecin ou un professionnel de la santé. Il ne faut jamais hésiter à consulter un médecin en cas de besoin ou en cas de doute», conseille le Dr Cédric Dessimoz.

EN BREF

SENIORS

Adapter son logement à ses besoins

Parfois, pour rester à domicile le plus longtemps possible, il est nécessaire d'adapter son logement. C'est dans cette optique que le Projet Habitat Séniors propose aux personnes de 65 ans et plus vivant en Valais ou dans le canton de Vaud des entretiens pour évaluer leurs besoins. Deux rencontres permettront de déterminer les modifications à apporter au logement. Des travaux sont ensuite entrepris, puis, deux entretiens permettront de voir si les modifications ont été bénéfiques pour la santé et le bien-être des habitants. Le Projet Habitat Séniors est une étude scientifique pluridisciplinaire pour le maintien à domicile des séniors en Suisse romande. Il est porté par la Haute école de santé et la Haute école d'ingénierie et d'architecture de Genève. Plus d'infos au No de tél. 076 385 07 18 ou par mail: lara.allet@hesge.ch.

FORMATION

Repenser sa place d'homme



Notre société est en constante évolution. Le modèle patriarcal n'est plus adapté aux nouveaux modes de vie. Le mouvement «me too» a aussi changé la donne. Comment se situer en tant qu'homme dans cette société? Comment prendre sa place au travail? Comment prendre sa place de père et s'épanouir dans ce rôle alors que le congé paternité est très limité en Suisse? Toutes ces questions sont abordées au cours d'une formation originale proposée par männer.ch, la faïtière des organisations progressistes suisses des hommes et des pères. Elle aura lieu d'octobre 2019 à septembre 2020 à Lausanne à la Fondation Madeleine Moret. Plus d'infos: www.mencare.swiss

PRÉVENTION

Quelques conseils pour supporter la chaleur

Il est possible de se préserver de la canicule ou des grosses chaleurs en suivant trois règles d'or.

1. On évite de faire des efforts physiques et on privilégie plutôt le repos.
2. On évite de s'exposer à la chaleur et on pense à se rafraîchir régulièrement. On peut aérer et ventiler son habitation la nuit et fermer les stores ou les volets la journée pour conserver la fraîcheur et chasser la chaleur. A l'extérieur, on privilégie les endroits ombragés. Côté

vêtements, on opte pour des habits clairs, amples et légers.

3. On pense à boire régulièrement et en quantité suffisante (minimum 1,5 litre pour un adulte) et on mange léger. Il faut privilégier une alimentation riche en fruits et légumes apportant également une hydratation, et ne pas oublier de consommer suffisamment de sel. Il est important de proposer à boire régulièrement, toutes les heures, aux enfants et aux personnes âgées en cas de canicule.