

# Les malaises liés à la chaleur – Reconnaissez-en les signes! Sachez quoi faire!

	Déshydratation	Crampes de chaleur	Épuisement par la chaleur	Coup de chaleur
<b>Cause</b>	Perte excessive d'eau et de minéraux par le corps en raison d'une maladie ou d'une exposition à la chaleur.	Perte de minéraux en raison d'une forte transpiration causant des crampes et spasmes musculaires.  Généralement après l'exercice.	Perte excessive d'eau et de minéraux par le corps en raison d'une exposition prolongée à une chaleur extrême. Les jeunes enfants et les personnes âgées sont particulièrement vulnérables.	La température interne du corps s'élève rapidement, le mécanisme de transpiration s'arrête et le corps n'arrive pas à se refroidir. Peut causer la mort ou un handicap permanent.  <b>C'est une urgence médicale!</b>
<b>Signes et symptômes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soif, bouche sèche</li> <li>• Peau sèche</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Étourdissement</li> <li>• Confusion</li> <li>• Pouls rapide</li> <li>• Respiration rapide</li> <li>• Miction moins fréquente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spasmes ou douleurs musculaires, spécialement dans les jambes, les bras ou l'abdomen</li> <li>• Peut également être un signe d'épuisement par la chaleur</li> </ul>	<p><b>Comportement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éveillé, pas de changement</li> </ul> <p><b>Peau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transpiration abondante</li> <li>• Fraîche et humide</li> </ul> <p><b>Pouls</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapide et faible</li> </ul> <p><b>Température</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale ou un peu élevée</li> </ul> <p><b>Autre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crampes musculaires</li> <li>• Soif, mal de tête, faiblesse</li> <li>• Nausée ou vomissement</li> </ul>	<p><b>Comportement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhabituel, perte de connaissance, crise, confusion, délire</li> </ul> <p><b>Peau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouge, chaude et sèche</li> <li>• Absence de transpiration</li> </ul> <p><b>Pouls</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapide et fort</li> </ul> <p><b>Température</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élevée à très élevée</li> </ul> <p><b>Autre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vomissement</li> <li>• Étourdissement</li> </ul>
<b>Quoi faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller dans un endroit frais</li> <li>• S'asseoir et se reposer</li> <li>• Boire de l'eau, du jus de fruits dilué ou une boisson pour sportif</li> <li>• Surveiller la personne (spécialement une personne âgée ou un enfant) pour déceler un état léthargique ou qui empire</li> <li>• Obtenir de l'aide médicale si l'état empire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesser toutes les activités</li> <li>• Aller dans un endroit frais</li> <li>• Étirer les muscles et faire un léger massage</li> <li>• Boire de l'eau ou une boisson pour sportif</li> <li>• Attendre plusieurs heures avant de recommencer des activités</li> <li>• Les crampes de chaleur peuvent entraîner l'épuisement par la chaleur ou un coup de chaleur</li> <li>• Obtenir de l'aide médicale si les crampes persistent</li> </ul>	<p><b>Rafrâchir le corps en :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. allant dans un endroit frais</li> <li>2. enlevant tout vêtement superflu</li> <li>3. vaporisant de l'eau fraîche</li> <li>4. ventilant la peau pour favoriser l'évaporation de la chaleur</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• offrant de petites gorgées d'eau fraîche – boire lentement jusqu'à ½ verre d'eau chaque demi-heure (ne pas boire en cas de nausée ou de vomissement)</li> <li>• Obtenir de l'aide médicale en cas de vomissement ou si les symptômes empirent</li> </ul>	<p><b>COMPOSEZ LE 9-1-1</b></p> <p>En attendant l'arrivée des services d'urgence :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller dans l'endroit frais le plus près</li> <li>• Étendre la personne sur le côté</li> <li>• <b>Refroidir le corps rapidement :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enlever tout vêtement superflu</li> <li>2. Placer des blocs ou sachets réfrigérants sur la tête, le cou, les aisselles et l'aîne</li> <li>3. Éponger ou vaporiser de l'eau fraîche et ventiler le corps mouillé ou appliquer des vêtements mouillés et frais</li> </ol> </li> <li>• Ne pas donner à boire</li> </ul>
<b>Prévention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire beaucoup de liquide (surtout de l'eau), même avant l'activité</li> <li>• Boire plus s'il y a transpiration</li> <li>• Éviter l'alcool et la caféine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les activités vigoureuses lorsqu'il fait très chaud</li> <li>• Boire beaucoup d'eau</li> <li>• Reconnaître les signes et symptômes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les activités vigoureuses lorsqu'il fait très chaud</li> <li>• Boire beaucoup d'eau</li> <li>• Reconnaître les signes et symptômes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les activités vigoureuses lorsqu'il fait très chaud</li> <li>• Boire beaucoup d'eau</li> <li>• Reconnaître les signes et symptômes</li> </ul>