

Changement climatique et vagues de chaleur

Réalisation : URPS Médecins Libéraux d'Occitanie
Date de mise à jour : Juillet 2019

L'URPS Occitanie s'engage pour la santé planétaire

L'Organisation Mondiale de la Santé estime que le changement climatique représente la plus grande menace du 21^e siècle. Il entraîne, entre autres, des vagues de chaleur de plus en plus longues et fréquentes.

Tout l'hémisphère Nord a été particulièrement touché en 2018 et l'Occitanie n'a pas été épargnée, avec 198 décès consécutifs à la canicule.

La chaleur est un réel danger pour la santé, notamment lorsque les températures sont élevées de jour comme de nuit et ce plusieurs jours d'affilée.

Ses conséquences les plus graves pour la santé sont notamment le coup de chaleur, la déshydratation et l'hyponatrémie. Elles peuvent aboutir à des malaises, des hospitalisations et des décès.

Quelles sont les actions possibles pour les professionnel·les de santé et en particulier les médecins libéraux d'Occitanie, qui sont en première ligne pour prévenir et agir ?

Comment atténuer les effets du réchauffement climatique et s'adapter aux changements ?

Sites de référence :

- www.santepubliquefrance.fr
- www.solidarités-sante.gouv.fr
- www.globalfamilydoctor.com

CONTRER LES EFFETS DES VAGUES DE CHALEUR

Identifier les personnes vulnérables

Personnes âgées, nourrissons, personnes handicapées, personnes atteintes de maladies chroniques, personnes isolées en perte d'autonomie, personnes en situation de précarité, travailleurs exposés à la chaleur, femmes enceintes.



La **vie urbaine**, les températures nocturnes qui restent élevées sont des facteurs aggravant du fait de la constitution possible d'îlots de chaleur, ainsi que de l'association plus fréquente avec la pollution atmosphérique.

INCITER LES PERSONNES VULNÉRABLES À SE FAIRE RECENSER AUPRÈS DE LEUR MAIRIE :

L'objectif est de permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux - visite de bénévoles ou de professionnel·les - auprès des personnes recensées en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.

CONNAÎTRE LES PRINCIPAUX SIGNES D'ALERTE QUI PEUVENT COEXISTER

Le coup de chaleur : fièvre > 39°C, peau rouge sèche, diminution de la sueur, céphalées, nausées, vertiges, confusion.

La déshydratation : crampes, soif intense, sécheresse cutanée, muqueuses sèches, oligurie, perte de poids, fatigue extrême, troubles de la conscience, hypotension

Attention à l'hyponatrémie : asthénie, nausées, troubles neuropsychiques - y penser chez les patient-es dont l'équilibre hydro-électrolytique peut-être facilement perturbé : personnes âgées, patient-es atteint-es de maladies chroniques, patient-es traité-es par diurétiques ou psychotropes.

Un n° d'appel national à connaître et diffuser :

0 800 06 66 66

Canicule Info Service

Appel gratuit depuis un poste fixe

Joignable du lundi au samedi de 9h00 à 19h00

AGIR POUR LA SANTÉ PLANÉTAIRE

En participant à limiter notre propre impact environnemental et sanitaire, et en encourageant notre entourage et notre communauté sur cette voie, nous avons l'opportunité de construire un monde plus sain et plus juste et d'améliorer la protection des personnes les plus vulnérables.

Voici quelques propositions d'actions simples :

Adapter son cabinet : favoriser la fraîcheur (volets fermés du côté exposé, aération la nuit, stores occultants...), mettre de l'eau à disposition.

Mais aussi dans un objectif plus global : ampoules à économie d'énergie (qui permettent de limiter la production de chaleur), choix du fournisseur d'énergie favorisant les énergies vertes, recyclage, choix des transports, régime alimentaire durable (diminution de la consommation de protéines animales notamment) ...

Informé et sensibiliser les patient-es : affichage et information en salle d'attente, formation adaptée des accueillant-es, développement d'actions d'éducation thérapeutique (infirmièr-es Asalées, infirmièr-es de pratique avancée, projets de territoire), alertes du logiciel métier pour repérer les personnes vulnérables et leurs aidants...

INFORMER SUR LES MESURES À ADOPTER

Se rafraîchir : brumisation du visage et des avants-bras, ventilation, maintien du logement au frais : fenêtres et volets fermés la journée, ouverts le soir et la nuit s'il fait plus frais.

S'hydrater - sans excès notamment chez la personne âgée - en gardant une prise alimentaire correcte.

Rester en contact avec son entourage : placer à côté du téléphone les coordonnées des personnes référentes (famille, médecin traitant, auxiliaire de vie...), les numéros d'urgence et les derniers documents médicaux (ordonnances, résultats d'analyse...) ; alerter en cas de malaise.

Limiter les efforts physiques et éviter de sortir aux heures les plus chaudes.

Veiller au bon usage des médicaments : conservation, réévaluation des traitements par les professionnel-les de santé...

Suivre l'actualité météorologique et rester informé sur les alertes sanitaires :

- [Carte de vigilance Météo-France](#)
- [La lettre DGS - urgent](#)

Participer aux efforts de coordination sanitaire de son territoire, en commençant par le travail en équipe autour du patient, la participation à des formations pluriprofessionnelles...

Soutenir les projets communautaires permettant de diminuer les températures urbaines (toits végétaux, accroissement des espaces verts...).

Soutenir les projets de protection des personnes vulnérables : accès à la couverture sociale, participation à des projets associatifs ...

Montrer l'exemple à sa mesure, tant dans sa vie personnelle que professionnelle (achat de produits respectueux de l'environnement, tri des déchets, déplacements à pied ou à vélo...) et revendiquer son engagement dans l'action pour le climat.

Agir pour la santé planétaire, c'est permettre de limiter aujourd'hui l'impact des vagues de chaleur et demain leur intensité