

La chaleur peut être dangereuse pour les personnes âgées

Les températures élevées de l'été invitent à la détente, mais la vigilance est de mise. En effet, la chaleur peut être dangereuse pour la santé des seniors.

La Suisse s'apprête à vivre des épisodes de canicule. Il est important de se protéger des rayons UV nocifs avec de la crème solaire et un bon couvre-chef. Reste que pour les personnes âgées, ces mesures de prévention ne suffisent pas lors de périodes de chaleur prolongées. La capacité du corps à faire face à une forte chaleur dépend de plusieurs facteurs : la forme physique, l'état de santé général et aussi l'âge.

Se prémunir contre les réactions physiques à la chaleur

Le cerveau et les organes ont besoin d'une température corporelle constante de 37 degrés Celsius pour fonctionner correctement. En cas de chaleur excessive, la transpiration se déclenche et les vaisseaux sanguins se dilatent afin d'éviter la surchauffe du corps. En outre, le sang afflue à la surface du corps pour diffuser de la chaleur dans l'environnement. Or, la dilatation des vaisseaux sanguins peut également faire baisser la tension artérielle, car les organes internes reçoivent moins de sang et les muscles moins d'oxygène et de nutriments. Cela peut entraîner de la fatigue et des vertiges.

Il est donc d'autant plus important que les personnes âgées soient conscientes de ces risques. En effet, leur corps ne peut plus s'adapter aussi facilement aux températures élevées et maintenir une température constante. De plus, la transpiration, processus naturel de refroidissement, se déclenche plus tard et moins fortement. Souvent, avec l'âge, la sensation de soif diminue également. Dans le pire des cas, cela peut entraîner une déshydratation, plus dangereuse chez les personnes âgées en raison du temps de récupération plus long.

Conseils pour faire face à la chaleur

Un comportement adéquat permet de prévenir les problèmes de santé liés à la chaleur :

- Éviter les activités fatigantes ou les effectuer en début ou en fin de journée
- Éviter la foule et le soleil de midi
- Porter des vêtements légers et aérés
- Percevoir la soif comme un signal d'alarme
- Aérer les pièces la nuit et tôt le matin
- Fixer les rendez-vous et les tâches aux premières heures du matin
- Si possible, privilégier une pièce plus fraîche pour dormir
- Reporter les activités fatigantes ou demander de l'aide
- Boire régulièrement et quotidiennement au moins deux litres d'eau ou de tisanes non sucrées et fraîches.
- En cas de sensation de chaleur, appliquer un linge humide sur la nuque ou le front, prendre un bain de pieds ou une douche (éviter toutefois que l'eau soit trop froide).
- Consulter son médecin de famille en cas de problèmes liés à la chaleur

Contact pour les médias

Pro Senectute Suisse, Tatjana Kistler, responsable médias

Téléphone : 044 283 89 57 ou 079 811 07 36, e-mail : medien@prosenectute.ch

Pro Senectute

Pro Senectute est la plus grande et la plus importante organisation spécialisée dans les questions liées à la vieillesse et proposant des prestations aux personnes âgées et à leurs proches en Suisse. Nous conseillons gratuitement les seniors dans plus de 130 bureaux de consultation. Forts de 1800 collaboratrices et collaborateurs et 18 400 bénévoles, nous proposons de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée. Environ 700 000 personnes retraitées et leurs proches en profitent déjà. Pro Senectute est certifiée par le label de qualité ZEWO. www.prosenectute.ch

Pro Senectute Suisse

Lavaterstrasse 60 · Case postale · 8027 Zurich · Téléphone 044 283 89 89
Fax 044 283 89 80 · info@prosenectute.ch · prosenectute.ch

Compte postal 87-500301-3
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3

