

Médicaments et chaleur

Salubrité de l'environnement - Feuille de renseignements

Pourquoi certains médicaments peuvent-ils poser un problème lorsqu'il fait chaud?

Les médicaments utilisés pour traiter les troubles de santé mentale, l'épilepsie, la maladie d'Alzheimer, celle de Parkinson, l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques, y compris les angines de poitrine et les arythmies, peuvent avoir une influence sur la capacité du corps à s'adapter à la chaleur. Certains médicaments utilisés pour d'autres problèmes de santé peuvent également augmenter les risques de malaises liés à la chaleur.

Il est important de demander à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien si les médicaments que vous prenez nuisent à votre capacité de supporter la chaleur.

Que puis-je faire pour me protéger?

Vous pouvez réduire les risques de malaises liés à la chaleur en suivant ces règles simples lorsqu'il fait chaud :

- **Soyez vigilant et prêt**
 - Vérifiez les prévisions météorologiques locales et le thermostat de votre maison pour connaître les températures pendant la journée et durant la nuit, à l'intérieur et à l'extérieur.
 - Tenez-vous au courant des alertes météorologiques afin de savoir à quel moment vous devriez prendre encore plus de précautions.
 - Si vous avez un conditionneur d'air, assurez-vous qu'il fonctionne correctement avant les premières chaleurs.
- **Restez hydraté**
 - Buvez beaucoup d'eau (la meilleure des boissons) avant d'avoir soif.
- **Restez au frais et à l'abri du soleil**
 - Planifiez des activités de plein air pour les moments les plus frais de la journée, sans oublier de mettre de l'insectifuge, car les moustiques seront eux aussi de sortie.
- **Prenez soin de vous**
 - Si vous vous trouvez à l'extérieur pendant les moments les plus chauds de la journée, abritez-vous du soleil à l'aide d'un parasol ou d'un chapeau à larges bords bien aéré (pour que la sueur de votre tête puisse s'évaporer) et portez des vêtements amples, respirants et de couleur claire. N'oubliez pas de mettre de la crème solaire afin de limiter votre exposition aux rayons ultraviolets.
 - Si vous n'avez pas de conditionneur d'air chez vous, allez dans un endroit frais et climatisé comme un centre commercial, une bibliothèque publique ou un centre communautaire.
 - Prenez un bain ou une douche à l'eau froide, ou allez nager pour vous rafraîchir.
 - Évitez d'utiliser le four ou d'autres appareils électroménagers qui pourraient chauffer davantage votre domicile.
 - Durant les moments les plus chauds de la journée, limitez les activités physiques ou faites de l'exercice dans un endroit climatisé.

Médicaments et chaleur

- **Sachez reconnaître les symptômes d'une exposition excessive à la chaleur et allez chercher rapidement de l'aide.**

- Voici quelques symptômes d'un malaise lié à la chaleur :

- mal de tête;
- nausée;
- étourdissement;
- faiblesse ou fatigue;
- évanouissement;
- confusion;
- gonflement des chevilles, des pieds ou des mains;

- crampes musculaires;
- respiration ou pouls rapide;
- déshydratation;
- température corporelle élevée.

Si vous présentez ces symptômes, allez chercher de l'aide sans tarder. Un malaise lié à la chaleur peut être mortel. Des soins médicaux d'urgence pourraient être nécessaires. En attendant l'arrivée des secours, allez immédiatement dans un endroit frais ou ombragé, buvez de petites gorgées d'eau, allongez-vous et épongez-vous avec de l'eau froide, si possible.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir plus de renseignements sur la chaleur et votre santé, consultez :

le site du gouvernement du Manitoba :

www.manitoba.ca/health/publichealth/environmentalhealth/heat.fr.html

le site de Santé Canada :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/envIRON/heat-chaleur-fra.php

Health Links-Info Santé au 204-788-8200 ou au 1-888-315-9257 (sans frais).