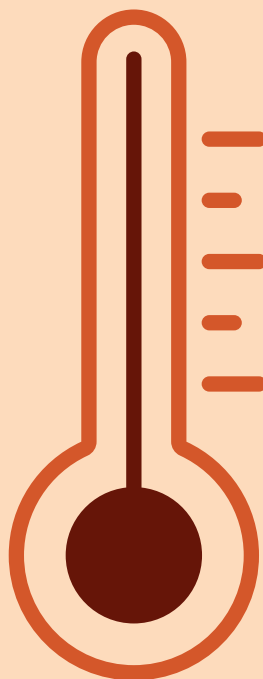


# Fortes chaleurs, soleil et médicaments : les bons réflexes



**En France, les épisodes de fortes chaleurs sont de plus en plus fréquents au cours de l'année, longs et intenses. Ils peuvent avoir un impact sur notre santé, mais aussi sur nos traitements.**

**Il est important de savoir que certains médicaments :**

- Peuvent aggraver les risques de la chaleur sur la santé ;
- Risquent d'entraîner des effets indésirables sur la peau en cas d'exposition au soleil ;
- Doivent être conservés et transportés à l'abri de la chaleur.

**Dès que les températures grimpent, adoptez les bons réflexes et demandez conseil à votre médecin, pharmacien, sage-femme ou infirmier !**

# Les fortes chaleurs, votre corps et votre santé



La chaleur peut mettre le corps à rude épreuve et exposer à des risques pour la santé : il est important de les connaître pour s'en préserver.

## La réaction du corps à la chaleur

Lorsqu'il fait chaud, l'organisme met tout en œuvre pour maintenir sa température interne autour de 37 °C : on parle de thermorégulation. Les vaisseaux sanguins de la peau se dilatent pour que la chaleur s'évacue mieux, la transpiration augmente pour rafraîchir la peau et le cerveau envoie un signal de soif qui nous pousse à boire de l'eau.

**Toutefois, chez les personnes surexposées et/ou vulnérables à la chaleur, le système de thermorégulation peut être débordé ou défaillant.**

Dans ce cas, le corps se fatigue, sa température augmente, il se déshydrate (perd trop d'eau et de sels minéraux), ce qui est dangereux pour la santé.

### → BON À SAVOIR

La chaleur a des effets sur notre corps dès que les températures grimpent, pas uniquement en cas de vague de chaleur extrême ou de canicule.

## Les malaises liés à la chaleur

Deux types de troubles et malaises dus à la chaleur peuvent survenir :

### • **L'épuisement dû à la chaleur et la déshydratation** : c'est l'insolation.

Progressivement apparaissent divers symptômes comme des maux de tête, de la fièvre (entre 38 et 40 °C), une sensation de faiblesse, des vertiges, des nausées/vomissements, des palpitations, une chute de la tension artérielle, un évanouissement, etc.

### • **Le coup de chaleur.**

La température corporelle s'élève rapidement, au-delà de 40 °C, la peau est rouge et sèche, avec une chute de la tension artérielle. Des signes de mauvais fonctionnement du cerveau surviennent : délire, hallucinations, convulsions, voire coma. C'est une **urgence vitale** qui nécessite une prise en charge médicale la plus rapide possible.

## COMMENT RÉAGIR

Dans tous les cas, la personne doit sans délai se reposer au frais, se réhydrater et s'humidifier la peau.

**Appelez le 15 en cas de malaise ou de symptômes de coup de chaleur.**

## → TOUS LES CONSEILS POUR VOUS PROTÉGER DES RISQUES DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule/articles/quelles-mesures-pour-prevenir-les-risques-lies-a-la-chaaleur>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/canicule-chaaleur>

# Les fortes chaleurs et vos médicaments



Lorsqu'une vague de chaleur s'annonce, une vigilance particulière concernant vos traitements peut être nécessaire.

## Médicaments et chaleur : des risques à connaître

Certains médicaments peuvent aggraver les risques des fortes chaleurs sur votre santé.

En effet, ils peuvent perturber :

- **L'hydratation et l'équilibre des sels minéraux de l'organisme** : diurétiques, laxatifs, certains antiépileptiques...
- **Le fonctionnement des reins** : anti-inflammatoires, aspirine, certains antihypertenseurs et antidiabétiques...
- **La régulation de la température du corps** : certains neuroleptiques, antimigraineux, antidouleurs puissants (opiacés)...  
Ils peuvent également favoriser les chutes de tension ou entraîner une somnolence, avec le risque d'oublier de boire suffisamment.

**L'action de certains médicaments peut être perturbée par la chaleur.** Par exemple, la déshydratation peut modifier leur élimination du corps et la transpiration peut changer l'effet des médicaments sous forme de patches.



### → RETROUVEZ LA LISTE COMPLÈTE DES MÉDICAMENTS

qui peuvent aggraver les troubles liés à la chaleur ou dont l'effet est modifié en cas de forte chaleur.

## Prendre vos médicaments en période de fortes chaleurs

Dès l'arrivée d'une vague de chaleur, optez pour ces réflexes de prudence :

- Vous prenez un nouveau médicament ou vous suivez déjà un traitement, par exemple pour une maladie chronique : **vérifiez avec votre médecin, votre pharmacien ou tout autre professionnel de santé si votre traitement demande une surveillance particulière ou une modification** – de dosage par exemple – en cas de forte chaleur. **Dans tous les cas, surtout n'arrêtez pas votre traitement sans avis médical.**
- **Évitez de prendre de votre propre initiative des médicaments pour des affections passagères et sans gravité** : rhume, toux, allergie, douleur... Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

### INSOLATION / COUP DE CHALEUR : ATTENTION À L'AUTOMÉDICATION

Il est fortement déconseillé de prendre de soi-même :

- **Du paracétamol** : ce médicament sera inefficace s'il s'agit d'un coup de chaleur et peut aggraver l'atteinte du foie souvent présente dans ce cas.
- **De l'aspirine ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène** : ces médicaments seront inefficaces pour traiter le coup de chaleur et augmentent le risque de déshydratation.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

# Le soleil et vos médicaments

En période estivale, la chaleur peut s'accompagner d'un fort ensoleillement. Or certains médicaments, à prendre par voie générale (comprimés, injections...) ou à faire pénétrer dans la peau (crème, pommade...), peuvent induire une photosensibilité.

La photosensibilité est une réaction de la peau aux rayons solaires qui se manifeste par des **rougeurs, des démangeaisons, un coup de soleil avec cloques...**

Ces réactions peuvent apparaître à l'endroit où a été appliqué le médicament pour les médicaments que l'on fait pénétrer par la peau mais peuvent également concerner les zones exposées au soleil sur tout le corps lorsque le médicament est pris par voie générale.



→ **RETROUVEZ LA LISTE COMPLÈTE DES MÉDICAMENTS** qui sensibilisent la peau au soleil.

Plus rarement, des personnes déjà sensibilisées au soleil par un médicament peuvent développer une réaction allergique sur tout le corps (même sur des zones non exposées au soleil).

De nombreux médicaments présentent un risque de photosensibilité : certains traitements contre l'acné, l'inflammation, les infections, l'allergie, l'excès de cholestérol, etc.

**Consultez la notice du médicament pour savoir s'il interagit avec le soleil et demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.**

## Comment se protéger ?

Si vous devez prendre un médicament pouvant réagir avec le soleil, évitez toute exposition au soleil. Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, appliquez une crème solaire à haute protection, portez des vêtements couvrants et un chapeau. Ces précautions devront être prises pendant et après le traitement, sur une durée qui dépend du délai d'élimination du médicament de l'organisme : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

# Conserver et transporter vos médicaments

## La chaleur peut altérer la qualité de vos médicaments.

Pour bien conserver vos médicaments, consultez leur notice et/ou leur boîte. Vérifiez si celles-ci mentionnent des précautions particulières de conservation.

• **Pour les médicaments à conserver à une température inférieure à 25 °C ou à 30 °C :** vous pouvez les conserver dans leur boîte d'origine, sans les exposer au soleil. S'il fait très chaud, vous pouvez les placer dans la pièce la plus fraîche de votre domicile, hors de portée des enfants.

• **Pour les médicaments à conserver entre +2 °C et +8 °C :** vous devez les garder au réfrigérateur. Une fois sortis du réfrigérateur, ils doivent être utilisés rapidement.

## Si vous devez transporter vos médicaments, placez :

- Les médicaments à conserver au réfrigérateur dans un **emballage isotherme réfrigéré**, par exemple muni de blocs réfrigérants, tout en veillant à ce qu'ils ne soient pas congelés ;
- Tous les autres médicaments dans un emballage isotherme, un sac de transport pour produits surgelés par exemple.

Durant le transport, n'exposez pas vos médicaments longtemps à des températures élevées, même dans un emballage isotherme. Ne les mettez pas dans le coffre ou l'habitacle d'une voiture exposée en plein soleil.