



Températures élevées et vagues de chaleur

Dernière mise à jour: 2023-08-10

Informations clés

- Une vague de chaleur est une longue période marquée par des températures anormalement élevées, auxquelles d'autres facteurs accroissant les effets néfastes sur la santé peuvent s'ajouter, comme l'humidité. Le début et la fin de ces périodes peuvent en général être clairement définis, et ce sont habituellement les zones urbaines qui sont particulièrement touchées. Les vagues de chaleur et les épisodes météorologiques de fortes chaleurs sont aggravés par les changements climatiques ; ils devraient ainsi gagner en fréquence et en gravité, et se produire à des moments inhabituels. Bien que les risques de chaleur extrême soient souvent saisonniers, des activités de préparation aux vagues de chaleur devraient être menées tout au long de l'année.
- Le stockage de médicaments sensibles à la chaleur peut poser des difficultés aux établissements de santé. Il a également été constaté que lors d'une vague de chaleur, le nombre d'hospitalisations augmente, notamment parmi les groupes de personnes vulnérables (personnes âgées, nourrissons, femmes enceintes, personnes travaillant en extérieur, etc.). Outre les incidences sur la santé des personnes, les vagues de chaleur ont d'importantes répercussions sur d'autres sphères de la société, comme des baisses de la production économique induites par une réduction du nombre d'heures de travail effectives et par des surcharges du réseau électrique entraînant des coupures de courant.
- La présente fiche porte essentiellement sur les vagues de chaleur. Cependant, la description de nombreux problèmes de santé et de réponses sanitaires qui y figure peut également être pertinente dans d'autres contextes météorologiques de fortes chaleurs qui ne sont pas définis comme des vagues de chaleur.

Principaux effets sur la santé

Problème de santé	Facteurs de risques
-------------------	---------------------

Problèmes de santé provoqués par la chaleur :

déshydratation, crampes de chaleur, épuisement par la chaleur et coup de chaleur. Ces différents troubles provoqués par la chaleur peuvent tous évoluer pour se transformer en coup de chaleur dangereux et potentiellement mortel si des mesures de prévention et d'intervention ne sont pas prises à temps.

• **Déshydratation** : situation dans laquelle l'eau et les autres fluides présents dans le corps ne sont pas en quantité suffisante pour que celui-ci fonctionne normalement. Cela entraîne des sensations de soif, d'étourdissement, de fatigue, de sécheresse dans la bouche et les yeux, et une modification des habitudes urinaires (volume moins important, couleur plus sombre). La déshydratation peut être modérée ou grave.

• **Crampes de chaleur** : spasmes douloureux touchant de vastes zones musculaires, provoqués par la chaleur.

• **Épuisement par la chaleur** : incapacité de poursuivre des activités en raison d'un épuisement et d'un état de faiblesse, de nausées, de sueurs et d'une sensation de soif.

• **Coup de chaleur** : il s'agit de la plus grave des affections liées à la chaleur. Le coup de chaleur entraîne une grave surchauffe, la température corporelle dépassant 40 °C. Parmi les autres symptômes figurent la désorientation, les convulsions, l'altération de l'état mental, et une absence de transpiration malgré une sensation de chaleur excessive. Il s'agit d'une urgence médicale et les personnes atteintes doivent immédiatement être prises en charge.

Des informations supplémentaires sur les problèmes de santé provoqués par la chaleur figurent sur cette page.

Groupes vulnérables :

- Les adultes de plus de 65 ans, les nourrissons, les femmes enceintes et allaitantes, et les personnes souffrant de maladies chroniques sont exposés à des risques plus élevés, car le mécanisme de thermorégulation de leur corps (soit la capacité de maintenir une température stable) fonctionne moins bien et ils se déshydratent plus rapidement par temps chaud.
- Le travail manuel et/ou en extérieur accroît les risques de problèmes de santé provoqués par la chaleur.
- Les personnes vivant dans des zones urbaines sont plus vulnérables, car ce sont des milieux où les températures montent plus rapidement.
- Les personnes qui se trouvent sans logement sont également à risque.
- Pour les groupes socialement et économiquement défavorisés, les stratégies d'adaptation peuvent être plus difficiles à adopter ; il peut par exemple être compliqué de se réfugier dans des endroits plus frais, climatisés ou ombragés, ou de décaler les heures de travail aux moments les plus frais de la journée, voire après la vague de chaleur.

<p>Aggravation de maladies cardiovasculaires et respiratoires préexistantes (comme la cardiopathie coronarienne, l'asthme ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive)</p>	<ul style="list-style-type: none">• En cas de vague de chaleur, les principales causes de maladie et de décès sont les maladies cardiaques et respiratoires préexistantes. La chaleur peut aggraver les problèmes pulmonaires chroniques, les problèmes cardiaques, les troubles rénaux et les maladies mentales en raison d'une consommation d'eau insuffisante et d'une régulation moins efficace de la température corporelle.
<p>Brûlures et accidents du travail</p>	<ul style="list-style-type: none">• Parmi les risques professionnels figurent les blessures et accidents involontaires sur le lieu de travail, étant donné que les températures élevées engendrent de la fatigue (voir cet examen systématique de la littérature portant sur les pays à revenu élevé, datant de 2016) et peuvent altérer les capacités cognitives, ce qui accroît les risques d'erreur.• Les jeunes travailleurs (de moins de 35 ans) et les hommes, qui sont plus susceptibles de travailler dans des secteurs comme l'agriculture, la sylviculture, la pêche, la construction ou les industries manufacturières, sont exposés à un risque particulièrement élevé d'accidents du travail (voir cet examen systématique de 2021).• Dans les pays à revenu élevé, les services médicaux font souvent état d'une augmentation de cas de brûlures à la suite d'un contact avec des surfaces chaudes (comme le bitume, la chaussée ou le sable) lors de fortes chaleurs, en particulier dans les zones urbaines.

<p>Transmission accrue des maladies d'origine hydrique et alimentaires, des maladies à transmission vectorielle et des zoonoses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En cas de températures élevées associées à des pénuries d'eau, le manque d'eau potable peut pousser la population à utiliser de l'eau contaminée pour s'hydrater, pour faire la cuisine ou pour assurer son hygiène. • Les épisodes de chaleur compromettent la sécurité sanitaire des produits alimentaires : les bactéries d'origine alimentaire (comme les salmonelles) se développent particulièrement vite lorsque les températures sont élevées, et les aliments qui ne peuvent être conservés au frais se périment plus rapidement, ce qui peut entraîner des intoxications alimentaires et des maladies diarrhéiques. • Le risque de maladies à transmission vectorielle et de zoonoses augmente lorsque les hôtes attirés par les aliments périmés (comme les rats) prolifèrent. • Il existe très probablement un lien entre la hausse des températures et le taux de piqûre/morsure, de survie et de reproduction des vecteurs et des agents pathogènes qu'ils véhiculent (comme les moustiques vecteurs du parasite Plasmodium ou du virus de la dengue). Cependant, les liens complexes entre vecteur, agent pathogène et chaleur doivent encore être pleinement éclaircis (voir ces études de 2015 et de 2020). Les fortes chaleurs, notamment, entraînent une plus grande prolifération d'algues toxiques, qui constituent un facteur de risques de maladies d'origine alimentaire et hydrique. Ces algues produisent des biotoxines accumulées par les coquillages et les poissons. La consommation de poissons et fruits de mer contaminés entraîne des intoxications diarrhéiques ou paralysantes. La cuisson ou la transformation ne peuvent détruire ces biotoxines sans goût ni odeur. Pour plus d'informations, voir cet examen des études sur l'incidence des changements climatiques sur la prolifération d'algues toxiques, datant de 2022, et cette étude de 2015 sur les liens entre la prolifération d'algues toxiques et la santé humaine.
<p>Brûlures et maladies respiratoires provoquées par des feux de végétation lors de vagues de chaleur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il existe des risques de brûlures internes provoquées par l'inhalation de produits de combustion gazeux à haute température, ainsi que des risques de brûlures externes, en particulier pour les personnes qui se trouvent à l'extérieur lors d'incendies ou pour les pompiers. • Les détresses respiratoires aiguës, l'aggravation de l'asthme et le développement de nouvelles maladies respiratoires chroniques constituent des risques en cas de feux de végétation, en particulier pour les personnes souffrant déjà de problèmes médicaux, les personnes âgées, les enfants et les femmes enceintes.

Actions prioritaires pour les équipes ayant

une capacité d'intervention en santé publique et communautaire

Mesures immédiates	<ul style="list-style-type: none">• Assurer les premiers soins et le transport en ambulance des personnes victimes de coups de chaleur. Voir les plans d'action sur les signes annonciateurs du stress thermique (« Recognizing heat stress » p. 46), les premiers soins en cas d'épuisement par la chaleur (« Providing first aid for heat exhaustion », p. 47) et les premiers soins en cas de coup de chaleur (« Providing first aid for heatstroke » p. 48).• Améliorer l'accès à l'eau potable, par exemple en assurant un approvisionnement en eau potable traitée pour les personnes à risque.• Autant que possible, ne pas s'exposer directement aux rayons du soleil.• Rester si possible dans une pièce climatisée.• Si vous devez être en extérieur, portez des vêtements amples et un chapeau.• Ne laissez jamais des personnes ou des animaux dans une voiture s'il fait chaud.• Vérifiez régulièrement que vos voisins, amis, proches et animaux de compagnie se portent bien.• Prenez contact avec votre médecin local pour obtenir des conseils ou en cas d'urgence, si quelqu'un d'autre présente des symptômes liés à la chaleur.
Surveillance	<ul style="list-style-type: none">• Surveiller les alertes « températures élevées » ou « fortes chaleurs » lancées par les services météorologiques ou le ministère de la Santé (voir la section 1.4 du document suivant : https://www.ifrc.org/sites/default/files/2019_RCCC-Heatwave-Guide-for-RCRC-Branches-1.pdf)

Interventions communautaires et mobilisation sociale

- Recenser les groupes vulnérables de la communauté et leur accorder la priorité.
 - Mener des activités d'engagement communautaire axées sur des mesures visant à prévenir la déshydratation et l'épuisement par la chaleur, en particulier à l'intention des groupes vulnérables.
 - Mener des campagnes de sensibilisation du public aux vagues de chaleur, aux incidences sur la santé et à la prévention. Dans ce cadre, des conseils devraient être donnés sur la façon de garder les intérieurs frais (par exemple voiler les fenêtres, fermer celles-ci aux heures les plus chaudes puis les laisser ouvertes pendant la nuit) et de maintenir une température corporelle normale (par exemple prendre des douches fraîches, boire régulièrement de l'eau, se tenir à distance des endroits les plus chauds), ainsi que sur les mesures à prendre lorsqu'une personne se sent mal. Pour plus d'informations, voir [cette publication de l'OMS](#) et [ce document de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge issu d'une publication sur les catastrophes et les crises](#).
 - Carte de la communauté :
 - Définir quels sont les endroits les plus chauds aux alentours et repérer, avec les membres de la communauté, les endroits ombragés ou d'autres espaces où se rafraîchir en cas de fortes chaleurs et de coupures de courant.
 - Mettre en place des points d'eau potable dans la communauté (lorsque c'est possible et que les ressources sont suffisantes, les volontaires doivent pouvoir gérer des points d'eau potable).
 - Dans certains cas, il se peut que les autorités locales mettent en place des « centres de rafraîchissement », soit des lieux publics sûrs où les personnes peuvent échapper aux fortes chaleurs et se prémunir ainsi contre les affections liées aux températures élevées. Les équipes de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge devraient expliquer où sont ces endroits et leur importance. Elles peuvent, si besoin, transférer les personnes vulnérables de leur domicile vers ces centres de rafraîchissement.
 - Encourager (dans la mesure du possible) des modifications et/ou des adaptations des horaires des activités essentielles lorsqu'une vague de chaleur se produit, afin d'éviter l'exposition directe aux rayons du soleil. Certaines activités, comme les récoltes, peuvent avoir lieu tôt le matin ou en fin d'après-midi pour bénéficier de l'ombre et de températures plus clémentes. Envisager de promouvoir la mise en place d'un système d'entraide pour que les travailleurs manuels puissent se relayer par fortes chaleurs.
 - Inciter les personnes âgées, chez qui le stimulus de la soif est altéré, à boire régulièrement. Rester particulièrement attentif à celles qui vivent chez elles ou dans des maisons de soins et organiser des visites de sensibilisation.
 - Encourager les membres des communautés à porter des vêtements adaptés, amples et de couleurs claires.
 - Sensibiliser le public à l'importance de contrôler régulièrement le bien-être du bétail pour s'assurer que les animaux ne souffrent pas de la chaleur. Il convient de leur donner suffisamment d'eau et de nourriture et de leur prévoir des espaces ombragés.
 - En cas de feux de végétation, attirer l'attention sur les instructions suivantes : rester à l'intérieur, maintenir les fenêtres fermées, porter des masques à l'extérieur afin de se protéger contre la pollution de l'air générée par les feux.
 - Les volontaires et les employés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge devraient encourager les personnes à recevoir des soins médicaux en cas d'aggravation ou de persistance de symptômes comme des essoufflements, des douleurs thoraciques, un état de confusion, une sensation de faiblesse, des étourdissements ou des crampes.
 - Garantir l'accès à des services de santé mentale et de soutien psychosocial aux membres des communautés et aux employés/volontaires. Ces services peuvent comprendre (sans s'y limiter) : une évaluation régulière des besoins en la matière ; la fourniture d'informations actualisées sur la situation en coopération avec les autorités ; la formation des volontaires à la fourniture d'un soutien psychosocial ; le recours à des équipes mobiles assurant diverses formes de soutien ; des services de soutien psychosocial dans les centres d'évacuation/d'accueil ; la fourniture d'une aide spéciale aux groupes vulnérables ; la coordination des différents services afin de fournir des soins supplémentaires.
 - Détecter les cas de maladies à haut risque au sein de la communauté (voir la liste des fiches maladies ci-après) et orienter les malades vers les structures de santé identifiées au préalable. Il faudra prévoir des voies d'orientation, c'est-à-dire recenser les établissements de soins de santé primaires existants et évaluer les normes minimales de soins de qualité ainsi que leur accessibilité (en tenant compte des obstacles géographiques et financiers).
 - Veiller à la sécurité et au bien-être des volontaires. Établir un plan afin de disposer d'eau potable en quantité suffisante et de garantir l'accès à des espaces frais dans la communauté pour les volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge et pour les employés de toutes les sections. Si possible, fournir des t-shirts adaptés, des bouteilles d'eau et des chapeaux.
- Note : Lorsqu'il fait chaud et que l'air est pollué, il peut être nécessaire d'adapter les conseils généralement donnés pour faire face aux vagues de chaleur (comme ceux consistant à ouvrir les fenêtres et à ventiler les pièces). Des renseignements supplémentaires sur la pollution de l'air ambiant sont disponibles sur le site de l'OMS.**

Pour les équipes dotées de capacités d'intervention clinique supplémentaires

Veillez vous référer aux directives locales ou internationales pertinentes en matière de gestion clinique des cas. Toute gestion clinique, y compris l'administration de tout traitement ou vaccin, doit être menée par des professionnels de santé.

List of important primary health care interventions

Parmi les interventions essentielles de soins de santé primaires pendant une vague de chaleur figurent les suivantes :

- Le coup de chaleur, soit la défaillance du système de régulation de la température corporelle, est une **urgence médicale**. Les symptômes comme un état de confusion, une désorientation, une perte de connaissance et une température corporelle supérieure à 40 °C doivent immédiatement entraîner des premiers secours et un traitement médical.
- Fournir des solutions de réhydratation orale contenant des électrolytes aux personnes souffrant de crampes musculaires et d'épuisement par la chaleur.
- Assurer la continuité des services de santé, y compris en matière de santé maternelle et infantile.
- En cas de perturbation des services, mobiliser et/ou soutenir les autorités afin qu'elles garantissent l'accès des patients atteints de maladies non transmissibles et nécessitant des soins palliatifs aux services et aux médicaments dont ils ont besoin.
- Mener des interventions de soins de santé primaires spécifiques aux maladies diarrhéiques, aux infections des voies respiratoires, à l'hépatite A, à la fièvre typhoïde, aux infections cutanées, aux morsures de serpents et aux piqûres d'insectes.
- Soigner les blessures légères et les infections cutanées.
- Vacciner les populations contre le tétanos.

Une liste de points à vérifier pour évaluer les vulnérabilités des établissements de soins de santé et des personnels de santé en cas de vague de chaleur est disponible [ici](#) :

OMS, 2021 Checklists to assess vulnerabilities in health care facilities in the context of climate change: Heatwaves.

Une liste de points à vérifier pour évaluer les vulnérabilités des établissements de soins de santé et des personnels de santé en cas de feux de forêt est disponible [ici](#) :

OMS, 2021 Checklists to assess vulnerabilities in health care facilities in the context of climate change: Wildfires.

Fiches maladies qui peuvent être pertinentes

.> [Hépatite A](#)

- .> Rougeole
- .> Paludisme
- .> Choléra
- .> Chikungunya
- .> Dengue
- .> Maladies diarrhéiques
- .> Syndrome pulmonaire à hantavirus
- .> Hépatite E
- .> Méningite à méningocoques
- .> Peste
- .> Poliomyélite (polio)
- .> Fièvre typhoïde