



## Maladies aiguës dues à la chaleur (hyperthermies)

🕒 paru le 23/03/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 01/08/2022 • dernière vérification de mise à jour le 06/05/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### Une hyperthermie, qu'est-ce que c'est ?

Une hyperthermie est une augmentation de la température du corps au-dessus de la température normale qui est de 37,5 degrés environ.

Il existe différentes sortes d'hyperthermies :

- l'insolation ;
- les gonflements dus à la chaleur (œdème de chaleur) ;
- les crampes liées à la chaleur ;
- l'épuisement dû à la chaleur ;
- le coup de chaleur.

### Quelles sont les causes d'une hyperthermie ?

En général, une hyperthermie est causée par une température ambiante très élevée.

Le corps peut réguler sa température et garder une température constante, qu'il fasse chaud ou qu'il fasse froid. Il peut arriver que cette régulation ne soit plus possible quand la température ambiante est très élevée. Cela entraîne alors une augmentation de la température du corps. C'est le cas par exemple :

- pendant une canicule ;
- quand on fait du sport, en particulier au soleil ;
- quand on reste exposé longtemps à des températures élevées ;
- quand on travaille dans un environnement très chaud ;
- quand on a la tête exposée à une source directe de chaleur, etc.

Travailler dans un environnement très humide avec des vêtements de protection peut aussi causer une hyperthermie. La température du corps peut augmenter plus rapidement quand le taux d'humidité dans l'air est élevé.

### Quels sont les facteurs de risque d'hyperthermie ?

Tout le monde peut souffrir de la chaleur. Mais certaines personnes doivent faire très attention, car elles sont plus sensibles que d'autres à la chaleur et au soleil :

- les enfants ;
- les personnes âgées de plus de 65 ans, même si elles sont en bonne santé ;
- les personnes avec une maladie chronique comme :
  - une insuffisance cardiaque,

- un diabète,
- une thyroïde hyperactive ;
- les sportifs ou les personnes qui doivent faire de gros efforts par temps chaud ;
- les personnes qui ont une mauvaise condition physique ;
- les personnes fortement en surpoids ;
- les personnes qui boivent trop d'alcool ;
- les personnes qui prennent certains médicaments comme des antidépresseurs ou des diurétiques.

## Comment reconnaître une hyperthermie ?

### Insolation

En cas d'insolation, la personne ressent :

- des maux de tête intenses ;
- des nausées ;
- des étourdissements.

### Œdème de chaleur

En cas d'œdème de chaleur :

- jambes et pieds gonflés, le plus souvent ;
- l'œdème de chaleur touche surtout les personnes obèses et/ou qui ont une tension artérielle élevée ([hypertension](#)).

### Crampes de chaleur

En cas de crampes de chaleur :

- des crampes musculaires apparaissent, généralement dans les mollets. Ces crampes disparaissent au repos ;
- les crampes apparaissent surtout quand on transpire excessivement en faisant des efforts physiques intenses.

### Épuisement dû à la chaleur

En cas d'épuisement dû à la chaleur, la personne ressent :

- des maux de tête ;
- des vertiges ;
- une sensation de faiblesse ;
- de la fatigue ;
- des problèmes de transit avec des nausées, des vomissements ou de la diarrhée.

### Coup de chaleur

En cas de coup de chaleur, la personne présente :

- une température élevée du corps (plus de 39 degrés et jusqu'à 45 degrés) ;
- une accélération du rythme cardiaque (plus de 100 battements par minute) ;
- une « chute de tension » (hypotension) ;
- de la confusion ou de l'agitation ;
- une peau chaude et rouge. Elle peut aussi être sèche ou moite en fonction de la cause du coup de chaleur ;
- une perte d'appétit ;
- des nausées et des vomissements avec ou sans diarrhée ;
- des convulsions ;
- une perte de connaissance ou même un coma.

Le coup de chaleur est une urgence médicale qui, sans traitement, peut entraîner la mort en peu de temps.

Le coup de chaleur se produit après une période de chaleur au cours de laquelle le corps se déshydrate. Quand une personne est déshydratée, elle ressent :

- une grande soif ;
- la bouche sèche ;
- des maux de tête.

### Comment le diagnostic d'hyperthermie est-il posé ?

Le médecin vous examine et prend votre température au niveau du rectum.

Même s'il suspecte un épuisement dû à la chaleur ou un coup de chaleur, il vérifie aussi si vous n'avez pas fait un simple [évanouissement](#). En effet, on peut tomber simplement dans les pommes avec une température du corps normale.

Il peut aussi s'assurer que vous n'avez pas une infection grave, que vous ne faites pas une [crise d'épilepsie](#) ou une [hémorragie cérébrale](#). Il peut pour cela pratiquer une [ponction lombaire](#).

### Que pouvez-vous faire ?

Quand on annonce des températures élevées, vous pouvez limiter votre risque d'hyperthermie en suivant quelques conseils :

- évitez les efforts physiques intenses à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée ;
- limitez vos efforts physiques ou faites régulièrement des pauses ;
- buvez assez :
  - au moins 1,5 à 2 litres au repos (eau, boisson énergétique, bouillon refroidi),
  - n'attendez pas d'avoir soif pour boire ;
- variez vos boissons pendant les efforts physiques, car boire uniquement de l'eau perturbe l'équilibre d'eau de votre organisme. Évitez l'alcool et les boissons à base de caféine ;
- restez à l'intérieur, dans un endroit frais ;
- rafraîchissez votre corps régulièrement (douche, bain, piscine, etc.) ;
- portez des vêtements légers. Protégez aussi votre tête du soleil en portant un chapeau ou une casquette ;
- protégez votre peau du soleil, en appliquant une crème solaire avec un facteur de protection adapté ;
- demandez au médecin si les médicaments que vous prenez peuvent avoir un impact négatif sur votre santé pendant une vague de chaleur. La dose devra parfois être adaptée.

Ces conseils sont particulièrement importants pour les personnes âgées et les enfants.

### En cas d'insolation :

- mettez-vous à l'abri dans un endroit frais ;
- reposez-vous ;
- buvez de l'eau en quantité suffisante.

### En cas d'œdème de chaleur

- reposez-vous ;
- surélevez vos jambes ;
- buvez de l'eau ;
- consultez le médecin pour savoir s'il faut adapter vos médicaments.

### En cas de crampes de chaleur :

- buvez des boissons énergisantes. Leur composition permet à la fois de traiter les crampes et de les éviter.

### En cas d'épuisement dû à la chaleur :

- buvez de l'eau ;
- si cela ne suffit pas, consultez votre médecin pour qu'il vous donne des boissons spécifiques pour bien vous réhydrater.

### En cas de coup de chaleur :

Souvent, une personne qui a un coup de chaleur perd connaissance. Si vous vous retrouvez face à cette situation :

- Vérifiez si la personne respire encore ou si son cœur bat. Si son cœur ne bat plus ou si elle ne respire plus, elle doit d'abord [être réanimée](#) ou mise en position latérale de sécurité par une personne compétente. Appelez une ambulance.
- Rafraîchissez la personne. La meilleure méthode consiste à mouiller toute la surface de la peau et de souffler de l'air ou l'exposer au vent.
- Ne plongez pas la personne dans un bain frais si elle est inconsciente ou si elle présente des maladies comme une insuffisance cardiaque, par exemple. Cette méthode ne peut être réalisée que pour des personnes en bonne santé.
- Placez de la glace ou un cold pack dans le cou, à l'aîne, sous les bras (au niveau des aisselles) de la personne. Mais avant, enveloppez la glace ou le cold pack dans un linge pour éviter les brûlures dues au froid.

### Que peut faire le médecin ?

Si votre corps montre des signes d'épuisement, vous devez vous hydrater. Le médecin vous fait une prise de sang pour connaître la cause de votre épuisement. Il choisit alors le traitement le plus adapté en fonction du résultat.

La déshydratation hypertonique survient généralement quand on fait un effort physique en pleine chaleur. Les pertes de liquides par la transpiration ne sont pas compensées. Le bon remède est alors de boire de l'eau.

La déshydratation hypotonique est une déshydratation qui s'accompagne d'un manque de sel. Elle se produit lorsque vous buvez uniquement de l'eau pour vous hydrater. Elle s'accompagne :

- de maux de tête ;
- d'une sensation de faiblesse ;
- de nausées ;
- de douleurs à l'estomac et aux intestins.

Si vous souffrez de déshydratation hypotonique, vous avez souvent moins soif que si vous souffrez de déshydratation hypertonique. Le médecin vous administrera une solution saline par perfusion.

La déshydratation isotonique survient par exemple chez les personnes âgées épuisées par la chaleur. Dans ce cas, le médecin contrôle attentivement la composition du sang et la circulation sanguine, puis administre des sels et du sucre par perfusion.

### En cas de coup de chaleur

Le coup de chaleur est la plus grave des maladies dues à la chaleur. Il est potentiellement mortel. Face à une personne atteinte d'un coup de chaleur, le médecin donne les premiers soins (pour lui sauver la vie). Ensuite, il la refroidit le plus vite possible. Il lui administre de l'oxygène et la réhydrate par perfusion. La suite du traitement d'un coup de chaleur doit se faire à l'hôpital.

Par ailleurs, il réalise aussi une prise de sang pour confirmer son diagnostic et évaluer l'équilibre des sels dans le sang (potassium, sodium). Si cet équilibre est perturbé, il faut le corriger. Les reins sont étroitement surveillés, car un coup de chaleur peut diminuer leur fonctionnement ([insuffisance rénale aiguë](#)).

Après un coup de chaleur, l'enregistrement de l'activité du cœur ([électrocardiogramme](#)) révèle parfois des anomalies qui peuvent ressembler à une crise cardiaque.

### En savoir plus ?

- [Se préparer face à une vague de chaleur \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : mettre une personne en position latérale de sécurité \(vidéo\) – SIKANA](#)

### Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Hyperthermie aiguë \(coup de chaleur\)' \(2000\), mis à jour le 09.05.2017 et adapté au contexte belge le 05.03.2019 – ebpracticenet](#)
- [Heat-related illnesses, mis à jour le 06.2016, consulté le 06.05.2022 – Dynamed](#)