

Nouvelle
FAC

LES ACCIDENTS THERMIQUES LIES A LA CHALEUR

I Introduction

Les affections liées à la chaleur sont des élévations anormales, au-dessus de 37.5°C, de la température corporelle du corps, plus ou moins accompagnées de différents symptômes. Elles sont au nombre de trois dont la forme la plus grave peut engager le pronostic vital de la victime.

II L'insolation :

L'insolation définit une augmentation de la température interne du corps humain. Aussi appelée "hyperthermie", l'insolation comporte plusieurs stades et plusieurs degrés de gravité. Elle est parfois confondue avec le coup de chaleur qui définit une autre forme d'hyperthermie.

▪ Les causes :

L'exposition prolongée au soleil constitue la principale cause d'une insolation. Bien que l'on parle d'exposition au soleil, il s'agit pour être plus précis de l'exposition à de fortes chaleurs et au rayonnement du soleil. Ces deux éléments se combinent pour agresser le corps humain et mettre à l'épreuve les mécanismes de régulation de la température corporelle. D'autres éléments, comme la prise de certains médicaments, la consommation d'alcool, le manque de sommeil, l'obésité ou encore la pratique d'une activité physique intense et/ou prolongée dans un contexte de chaleur, peuvent également favoriser une insolation.

▪ Les signes et symptômes :

Les symptômes de l'insolation apparaissent le plus souvent après une exposition prolongée au soleil (beaucoup plus rapidement chez les enfants et chez les personnes fragiles). Ils se résument à :

- des maux de tête ;
- une sensation de chaleur au niveau du visage ; peau sèche et rouge
- une sensation d'étourdissement, voire de vertiges ou de malaise ;
- une fièvre supérieure à 39,5 °C ;
- une soif intense.
- troubles du comportement (obnubilation, état délirant)

Des vomissements, l'accélération de la fréquence cardiaque, des crampes musculaires ou encore un état de somnolence (fatigue) constituent autant d'autres symptômes de l'insolation.





▪ Conduite à tenir :

En parallèle de la réalisation d'un bilan complet et des gestes de secours adaptés, la conduite à tenir impose de :

- Installer la victime dans un endroit frais et à l'abri.
- Respecter la position qu'elle adopte spontanément, si elle est consciente.
- Déshabiller la victime complètement si possible, à l'exclusion des sous-vêtements.
- Refroidir au moyen de linges humides posés sur le corps.
- Donner à boire, de l'eau, par petites gorgées, seulement si la victime est consciente et ne vomit pas.

Chez un nourrisson ou un enfant, la conduite à tenir est la même que chez l'adulte.



L'épuisement lié à la chaleur ou coup de chaleur classique :

C'est l'ensemble de symptômes dus à une exposition excessive à la chaleur entraînant la défaillance de la thermorégulation. Apparaissant au repos lors des vagues de chaleur, le coup de chaleur par définition se manifeste par une détresse neurologique et cardiovasculaire et peut évoluer en absence de traitement vers le syndrome de défaillance multi viscérale.

▪ Les causes :

C'est la résultante d'une exposition passive à des températures environnementales élevées, c'est la situation la plus fréquente.

Une canicule, ou vague de chaleur, est un phénomène météorologique exceptionnel où la température dépasse les valeurs moyennes habituelles dans une région et qui persiste pendant plusieurs jours.

La canicule européenne de 2003 était la plus meurtrière de l'histoire contemporaine : plus de 70.000 décès en Europe, dont plus de 19.000 en France selon plusieurs sources. Ces décès sont causés directement par la chaleur (déshydratation, hyperthermie) ou indirectement par décompensation de maladies chroniques chez la population fragile.

▪ Les signes et symptômes :

Des signes de détresse neurologique :

- agitation, confusion, délire,
- prostration troubles du comportement (agitation agressivité)
- perte de connaissance, convulsions.





Des signes de détresse circulatoire :

-augmentation fréquence respiratoire, oppression thoracique, sensation d'étouffement.

Des signes cutanés muqueux :

- peau chaude, rouge avec ou sans sueurs
- température anormalement élevée > 37.5°C

Si la victime est consciente et sans atteinte neurologique, elle se plaint souvent :

- d'une sensation de faiblesse musculaire et de fatigue générale, de céphalées, de bourdonnements d'oreilles ou de vertiges,
- de nausées,
- de crampes musculaires ou d'hypertonie musculaire (muscle tendu, dur).

▪ **Conduite à tenir :**

- Installer la victime à l'abri, dans un endroit frais.
- Respecter la position qu'elle adopte spontanément, si elle est consciente.
- Déshabiller la victime complètement si possible, à l'exclusion des sous-vêtements.
- Contrôler la température régulièrement.
- Donner à boire de l'eau, par petites gorgées si la victime est consciente et ne vomit pas. L'apport de sel pourra se faire dès l'arrivée des secours médicalisés.
- Refroidir à l'aide de linges humides sur le corps, de glace aux plis de l'aîne et au creux des aisselles, d'un ventilateur.

IV

Le Coup de chaleur d'exercice ou hyperthermie maligne de l'effort :

Le coup de chaleur est une hyperthermie accompagnée d'une réponse inflammatoire systémique entraînant une défaillance multi organe qui peut provoquer le décès.

▪ **Les causes :**

À l'occasion d'un effort intense et prolongé comme un marathon, travailleurs dans les locaux surchauffés, les pompiers (coup de chaleur d'exercice) ou lors d'une exposition prolongée à une chaleur extérieure intense comme au cours d'une période de canicule (coup de chaleur classique), les systèmes de contrôle de la température du corps deviennent défaillants et la température peut monter brutalement à 41 °C ou au-dessus (43 °C) entraînant des troubles neurologiques et la mort en l'absence de traitement.





▪ **Les signes et symptômes :**

Rechercher par l'interrogatoire de la victime ou de l'entourage :

- les circonstances de survenue,
- la durée de l'exposition à la chaleur ou la durée de l'effort.
- les antécédents médicaux (coup de chaleur antérieur...),
- les traitements médicaux en cours (neuroleptiques)
- la prise de stupéfiant.

Rechercher ou apprécier :

- des **crampes musculaires** (perte de sel importante) et surtout des contractures musculaires,
- un arrêt de la transpiration, caractéristique du coup de chaleur,
- une brusque **augmentation de la température, en général supérieure à 41 °C**,
- une peau rouge, sèche et brûlante,
- des troubles du comportement agitation (agressivité, délire...)
- des troubles de la conscience pouvant aller jusqu'à l'inconscience avec souvent des convulsions du fait de l'hyperthermie,
- une détresse circulatoire (avec un pouls rapide puis imprenable) qui s'installe rapidement.



Les victimes d'un coup de chaleur d'exercice peuvent être immergées dans une baignoire remplie d'eau froide et de glace. Un MID peut éventuellement faire office de baignoire

Conduite à tenir :

- Installer la victime dans un endroit frais et abrité.
- Respecter la position qu'elle adopte spontanément, si elle est consciente.
- Contrôler la température régulièrement.
- Demander un renfort médicalisé en urgence.
- Déshabiller complètement, à l'exclusion des sous-vêtements.
- Refroidir en mouillant la victime, en la ventilant et avec des linges humides sur le corps, de la glace aux plis de l'aîne et au creux des aisselles.
- Donner à boire de l'eau, par petites gorgées, seulement si la victime est consciente et ne vomit pas.

L'apport de sel se fera lors de l'arrivée des secours médicalisés.

L'objectif du traitement est de réduire la température interne du corps à 38,9°C en moins de 30 minutes après l'apparition des symptômes. La prise en charge hospitalière est toujours nécessaire.





▪ **Cas particulier de la crise convulsive hyperthermique**

La convulsion hyperthermique (ou « convulsion fébrile ») du nourrisson ou de l'enfant est une crise convulsive avec des contractions musculaires involontaires généralisées, liée à une température élevée, souvent supérieure à 39 °C, sans rapport avec une infection du système nerveux central.

- Laisser passer la crise en écartant d'éventuels objets dangereux.
- Demander un avis médical pour tout refroidissement.
- Découvrir le nourrisson ou l'enfant et aérer la pièce



Points Clés

En général le principe est de :

- *Soustraire la victime au flux de chaleur*
- *Déshabiller la victime, la rafraîchir selon les techniques décrites dans le schéma ci-dessous.*
- *Réhydrater la victime en lui donnant à boire*
- *Surveiller sa température*
- *Demander un renfort médicalisé lors de coup de chaleur classique ou d'exercice*

