

OZONE ET FORTES CHALEURS

RECOMMANDATIONS POUR LES MAISONS DE REPOS

2026



AVIQ

FORTES CHALEURS

Les périodes de forte chaleur sont éprouvantes pour chacun mais les personnes âgées et dépendantes ainsi que les malades chroniques sont les plus menacés.

Bien souvent les **personnes âgées** et **dépendantes** ne sont pas en mesure de se protéger de la chaleur ou n'en ressentent pas la nécessité. Au-delà d'une thermorégulation et d'une sudation moins efficaces, le danger vient d'une moindre perception de la sensation de soif. La canicule de l'été 2003 a clairement montré que la chaleur peut représenter un risque mortel pour les personnes âgées.

La direction des maisons de repos, le personnel soignant et les médecins doivent en être conscients afin de pouvoir s'organiser et prendre à temps les mesures qui s'imposent.



Recommandations aux proches, au personnel soignant et aux médecins, ainsi qu'aux directions pour la prise en charge des personnes âgées et dépendants, en maison de repos.

LA PRÉVENTION ET LA PRÉPARATION COMMENCENT AVANT L'ÉTÉ

LA DIRECTION DES MAISONS DE REPOS VEILLERA À :

ORGANISER LE SUIVI ET L'ÉVOLUTION DES MESSAGES D'ALERTE

- » organiser le suivi de l'évolution des messages d'alerte « Vague de chaleur, pics d'ozone » (inscription pour réception de messages d'alerte par SMS via site airclimat.wallonie)

BÂTIMENT

- » vérifier qu'il est possible d'occulter les fenêtres (volets, stores, rideaux) des chambres et des espaces collectifs et à repérer les pièces les plus difficiles à rafraîchir ;
- » s'assurer qu'il existe une grande pièce climatisée ou restant fraîche (température maintenue entre 22 et 27°C) pouvant accueillir les résidents pendant les heures chaudes de la journée et à faire vérifier le système de rafraîchissement d'air s'il existe ;
- » s'assurer du mode de fonctionnement (entrées et sorties) laissant pénétrer le moins de chaleur dans le bâtiment ;



RAFRÂCHISSEMENT ET PROTECTION

- » disposer de moyens de rafraîchissement suffisants (ventilateurs, brumisateurs, serviettes légères ou lingettes à humecter d'eau) ;
- » vérifier le fonctionnement des réfrigérateurs et des congélateurs, contrôler les modalités d'approvisionnement en eau et en glace et (si possible) contrôler les possibilités de distribution de boissons fraîches ;
- » adapter les menus apportant de l'eau (fractionnement des apports, fruits et crudités préparés de manière adaptée, éventuellement repas froids), des repas susceptibles d'apporter des sels minéraux (soupes, pains,...).

- » identifier, avec le personnel soignant, les personnes âgées les plus fragiles et déterminer le personnel, dûment formé, qui s'en occupera et en sera responsable (cfr plan de soins) ;
- » garantir une prise en charge suffisante en période de vacances (remplaçants prévus et formés) ;

MÉDECINS ET PROCHES

- » vérifier que les professionnels et les autres acteurs ont une bonne connaissance du problème et connaissent les mesures à prendre pour se protéger des conséquences sanitaires de la chaleur (à inclure dans les formations) ;
- » organiser la collaboration des familles de résidents, avec les réseaux de bénévoles ;



PENDANT LES FORTES CHALEURS

HYDRATATION

Prévoir une **hydratation régulière**, contrôler et documenter la prise de boissons sur la feuille d'évolution, inciter la personne à boire, même en l'absence de sensation de soif. Tenir compte de ses préférences (eau éventuellement aromatisée, soupes, laitages, thés, tisanes), éviter toutefois les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.

Lister les résidents en trois groupes (plan de soins):

- » capables de boire seuls : il suffit de les stimuler et d'organiser la surveillance ;
 - » nécessité d'une aide partielle ou totale : organiser l'aide pour qu'ils aient à la fois régulièrement et au total environ 1,5 litre d'eau par jour ;
 - » ayant des troubles de déglutition : utiliser de l'eau gélifiée. Signaler au médecin si les prises ne sont pas suffisantes afin d'envisager une hydratation sous cutanée ou intraveineuse.
- » Veiller à poursuivre une alimentation normalement salée et inciter à la consommation de potages et de jus de légumes,



SE PROTÉGER

- » Se vêtir des vêtements amples et légers, de préférence en coton ;
- » garder les pièces aussi fraîches que possible : pendant la journée, tenir les fenêtres et les volets / stores fermés ou tirer les rideaux, contrôler la température, installer éventuellement un ventilateur et la nuit : ouvrir les fenêtres, laisser l'air circuler dans le bâtiment en évitant les courants d'air dans les pièces où séjournent les personnes âgées ;
- » amener tous les résidents (particulièrement les grabataires) dans la pièce rafraîchie pendant au moins trois heures par jour.



SE RAFRAÎCHIR

Au moyen de **pulvérisation d'eau** sur le visage et les autres parties découvertes du corps, d'application de lingettes humides sur le visage, la nuque, par des rinçages de bouche, la prise de douches et de bains, la prise de bains de pieds et de mains frais (organiser ces actions pour les personnes grabataires).

Surveiller la température corporelle et le poids des résidents
(feuille d'évolution)



RÉDUIRE L'ACTIVITÉ

Les **personnes âgées** doivent éviter de rester à l'extérieur **aux heures les plus chaudes**.

Le personnel soignant répétera régulièrement aux personnes âgées l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs et veillera à leur application.

SIGNES D'ALERTE

- » Modification du comportement habituel ;
- » grande faiblesse, grande fatigue ;
- » difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- » étourdissements, vertiges, trouble de la conscience voire convulsions ;
- » nausées, vomissements, diarrhée ;
- » crampes musculaires ;
- » température corporelle élevée, pouls rapide ;



En cas d'apparition de signes pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou au début d'un coup de chaleur.

AGIR

- » Prendre contact avec le médecin ou le **112** si l'état de santé est inquiétant ;
- » si possible, prendre la température corporelle ;
- » selon les indications du médecin et l'état de la personne, poursuivre l'hydratation ;
- » rafraîchir la personne, selon les possibilités :
 - » par une douche fraîche sans l'essuyer ;
 - » envelopper d'un drap humide ;
 - » utiliser un ventilateur et/ou créer un courant d'air frais. L'idéal est de combiner : installation dans une pièce fraîche, enveloppement frais et humide, brumisation d'eau fraîche et ventilation)
- » ne pas prendre ou donner du **paracétamol** et/ou de **l'aspirine** ou des **anti-inflammatoires** non stéroïdien en réponse aux symptômes du coups de chaleur sans avis médical ou sans consulter un pharmacien. Ces médicaments sont inefficaces sur les symptômes du coup de chaleur. De plus, la prise de paracétamol peut même aggraver une atteinte du foie souvent présente dans ce cas. La prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène peut aggraver le risque de déshydratation déjà présent.

Le changement climatique accroît déjà la fréquence et l'intensité des vagues de chaleur, une tendance appelée à s'amplifier (sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2023) avec sans conteste des conséquences en termes de santé. Il est donc nécessaire pour chaque wallonnes et wallons de connaître et d'adopter les gestes et comportements pour se protéger des effets néfastes de celles-ci.



AVIQ

Avec la collaboration de :



Vlaamse
overheid

DG



ir CELine



0800/16.061



numerograttuit@aviq.be

