



Santé et canicule

Chaleur et médicaments, un mélange parfois risqué

Caroline Zuercher
Certains traitements peuvent aggraver un coup de chaleur. Le phénomène, connu des médecins, l'est moins du grand public.

Tous à vos verres d'eau! L'arrivée d'un épisode caniculaire est annoncée dès le milieu de la semaine. S'hydrater et manger léger, rester au frais et réduire l'activité physique, se rafraîchir... Les conseils de prévention sont connus. Mais on sait moins que certains médicaments peuvent aggraver un coup de chaleur.

«Cela représente un enjeu de santé publique, en particulier chez les aînés qui suivent plusieurs traitements», confirme Christophe Büla, chef du service de gériatrie au CHUV. Le professeur précise que cette question existe durant tout l'été, et pas uniquement lorsque le thermomètre bat des records.

Comme les complications touchent en général des personnes fragiles, il est souvent difficile de déterminer leur cause exacte. «Mais on estime qu'en période de chaleur, une médication non adaptée double pratiquement le risque d'être hospitalisé», poursuit Christophe Büla.

Les traitements qui peuvent être problématiques? Sans être exhaustif, Thierry Buclin, médecin-chef du service de pharmacologie clinique du CHUV, distingue deux grandes familles. La première comprend des remèdes qui augmentent la déshydratation ou qui touchent les reins.

Les diurétiques et les laxatifs accroissent par exemple les pertes d'eau. Les médecins restent aussi attentifs aux produits qui risquent de ne pas être éliminés correctement par les reins, ce qui peut conduire à une intoxication. Cela peut être le cas du lithium, prescrit en cas de troubles bipolaires, ou de certains anti-inflammatoires comme l'ibuprofène.

La deuxième famille est composée de médicaments qui interfèrent avec le processus de refroidissement du corps. «Ils limitent notamment la sudation», explique Thierry Buclin. On trouve là certains antidépresseurs et neurolep-

«On estime qu'en période de chaleur, une médication non adaptée double pratiquement le risque d'être hospitalisé.»



Christophe Büla
Chef du service de gériatrie au CHUV

tiques, des antihistaminiques, ou encore des traitements contre les troubles vasculaires, l'hypertension ou l'incontinence.

Public peu informé

Durant la saison chaude, il faut parfois adapter la posologie. voire suspendre momentanément la prise. Un exemple: les traitements pour faire baisser la pression artérielle dilatent les vaisseaux et font perdre de l'eau et du sel. Comme la chaleur a le même effet, on peut envisager de réduire les doses. Depuis mai, l'équipe de Christophe Büla avertit les professionnels de la santé dans tous ses rapports. «Nous sommes aussi en contact avec les services de visites à domicile», précise-t-il. Et le grand public? Dans une chronique, le médecin et député vaudois Jacques-André Haury critique le fait que ce thème n'est en général pas évoqué dans les messages adressés chaque été.

«On doit dire aux gens d'interroger leur médecin sur les effets de leurs médicaments, insiste Jacques-André Haury. C'est d'autant plus vrai que beaucoup de personnes sont surmédicalisées.» Le Vert'libéral ajoute qu'on ne supporte pas de la même manière une pilule à 60 et à 80 ans. «On



ne peut donc pas simplement se dire: «C'est bon, je la prends depuis dix ans sans problème!»

Ne pas arrêter seul!

D'autres recommandations? La première est de ne pas stopper ni adapter un traitement de son propre chef. Il faut prendre un avis médical. Si vous abordez le sujet avec votre médecin, l'idéal est de le faire avant l'été pour éviter que celui-ci ne soit en vacances. Cela

dit, les pharmaciens peuvent également vous conseiller.

Les conseils pour prévenir un coup de chaleur sont particulièrement importants quand on suit un traitement. Et s'il faut boire au moins 2 à 3 litres par jour, Thierry Buclin précise que l'eau ne suffit pas: «Notre corps a besoin d'un petit apport supplémentaire en sel. On peut boire un bouillon ou manger un peu plus salé.»

Apathie, fatigue inhabituelle,

faiblesse, confusion, vertiges et maux de tête, crampes musculaires, nausées... En cas de signe d'un coup de chaleur, il faut consulter sans attendre. Selon Christophe Büla, les proches doivent aussi rester attentifs à de telles alertes. «Beaucoup d'âinés souffrent de troubles cognitifs. S'ils rencontrent des difficultés, ils n'auront peut-être pas les bons réflexes.»



Les conseils pour éviter un coup de chaleur sont encore plus importants lorsqu'on prend des médicaments. KEYSTONE/J.-CH. BOTT



Comment conserver ses médicaments?

● Lorsqu'il n'y a pas d'indication de conservation sur la boîte d'un médicament, cela signifie qu'il est stable. Selon la direction générale de la santé vaudoise, il a été montré que ces produits restent efficaces pendant six mois à 40 degrés. Certains onguents ou des suppositoires sont plus sensibles au chaud. Cela n'affecte toutefois pas leur efficacité et surtout, on peut se fier à leur apparence.

Il est indiqué sur certains médicaments qu'ils doivent être conservés à une température inférieure à 25 ou 30 degrés. Des études ont toutefois montré qu'une canicule durant quelques jours ne les détériore pas.

Attention, en revanche, aux traitements qui doivent être conservés au réfrigérateur! «En temps normal, on peut par exemple garder l'insuline un moment hors du frigo. Des gens

ont l'habitude de le faire, mais s'il fait chaud, elle va s'endommager», avertit Thierry Buclin.

Le médecin met aussi en garde contre les médicaments conservés dans la voiture... Et qui peuvent être confrontés à des températures dépassant 60 degrés. L'exemple typique? L'adrénaline qui accompagne nos randonnées, et qu'on administre aux allergiques en cas de piqûre de guêpe. **CZU**