

FUTURA

Hépatite : êtes-vous sûr·e·s de bien connaître les risques ?

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Après un départ plutôt timide, en France métropolitaine en tout cas, l'été est là, et bien là. Un peu partout sur le territoire et ailleurs en Europe, les fortes chaleurs ont vite transformé les journées ensoleillées en danger pour la santé. En effet, avec la montée du mercure et l'éclaircissement du ciel s'invitent deux phénomènes, bien connus : le coup de chaleur et le coup de soleil.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen et cette semaine, dans Futura SANTÉ, je vous propose qu'on se rafraîchisse la mémoire sur les dangers du soleil et de la chaleur.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Tout d'abord, revenons sur les définitions médicales de ces termes génériques qui se sont répandus dans le langage courant. Un coup de soleil, c'est une brûlure de la peau dont le degré de gravité peut varier – allant de 1 pour une petite brûlure à 3 pour une brûlure grave engageant le pronostic vital – et causée par une exposition excessive aux rayons ultraviolets du soleil. Les symptômes incluent des rougeurs, des douleurs, et dans les cas plus graves, des cloques et des desquamations. Un coup de soleil n'est pas seulement inconfortable : il augmente le risque de cancer de la peau – ou mélanome – à long terme. Quant au coup de chaleur, c'est une urgence médicale. Il survient lorsque notre corps est exposé à une chaleur excessive et qu'il n'arrive plus à réguler sa température interne. Les symptômes incluent une température corporelle élevée, bien évidemment, des nausées, une peau sèche et chaude, des maux de tête, et parfois des pertes de conscience. Notez-le bien : le coup de chaleur peut être fatal s'il n'est pas pris en charge rapidement.

Ces deux affections sont courantes, surtout en été. Selon les statistiques, 33 % de la population souffrirait de coups de soleil chaque année (non, vous n'êtes pas seul·e·s), en particulier lors des vacances à la plage ou des activités de plein air sans protection solaire adéquate. Quant aux coups de chaleur, ils touchent principalement les personnes vulnérables, comme les enfants, les personnes âgées, et les travailleur·euse·s exposés à la chaleur intense, comme les ouvrier·ères du bâtiment. Entre 1 000 et 7 000 décès lui sont imputés chaque année et il est inquiétant de constater que cela ne semble pas prêt de s'arranger, selon un récent rapport d'Oxfam France sur la question.

Alors, bien heureusement, il existe des moyens simples pour se protéger de ces deux fléaux. Concernant les coups de soleil, bien évidemment, il est essentiel d'appliquer régulièrement de la crème solaire avec un facteur de protection élevé et en couche suffisamment épaisse ! Vous êtes beaucoup trop nombreux·ses à en mettre une couche beaucoup trop fine. Portez également des vêtements couvrant le corps et la tête et surtout évitez de vous exposer au soleil en général, et notamment aux heures les plus chaudes de la journée ou durant les vagues de chaleurs. Pour prévenir les coups de chaleur, il est important de rester hydraté·e en préférant les boissons fraîches dans des environnements

humides et des boissons chaudes dans des environnements secs, de porter des vêtements légers et de couleur claire, de favoriser l'évaporation de la transpiration en créant des courants d'airs ou en se faisant de l'air avec un éventail ou un ventilateur, de se rapprocher d'espaces verts avec de la végétation et des cours d'eau, et d'éviter les repas trop riches et les activités physiques intenses lorsqu'il fait très chaud. Il est également crucial de reconnaître les signes précurseurs et de réagir rapidement en cherchant à se rafraîchir.

Même s'il vaut toujours mieux prévenir que guérir, la ferveur de l'été peut avoir raison de nous et il peut arriver d'oublier d'appliquer les bons gestes pour se protéger ou encore, comme on va le voir, de ne pas avoir le choix à cause d'infrastructures ou de législations inadaptées. Pour traiter un coup de soleil, vous pouvez rafraîchir la zone brûlée avec de l'eau entre 15 et 25 degrés pendant 15 minutes jusqu'à ce que la douleur s'atténue. Il est également essentiel de bien vous hydrater. Même si les coups de soleil faibles à modérés s'atténuent souvent d'eux-mêmes sans rien faire, vous pouvez appliquer des crèmes contenant des extraits d'aloé vera pour apaiser votre peau, même si le niveau de preuve concernant l'efficacité de ces dernières est extrêmement limité et repose le plus souvent sur des considérations biologiques plutôt que cliniques. En cas de coup de chaleur, par ailleurs, il faut immédiatement chercher à baisser la température corporelle. Mettez-vous à l'abri dans un endroit frais, buvez de l'eau, et appliquez des serviettes mouillées sur la peau ou immergez-vous carrément dans l'eau ; elle saura vous rafraîchir plus rapidement. Dans les cas sévères, il est impératif de consulter un médecin, voire d'appeler les urgences.

Enfin, la gestion des risques liés à la chaleur est devenue un sujet de société, notamment en raison des vagues de chaleur de plus en plus fréquentes liées aux changements climatiques. En France, un décret récent permet désormais aux personnes travaillant dans le bâtiment de bénéficier d'un chômage technique indemnisé en cas d'alerte canicule. Cette mesure vise à protéger la santé des personnes exposées à des conditions extrêmes et démontre l'importance d'une politique proactive pour faire face aux changements climatiques et protéger les populations vulnérables. Pourtant, les travailleur·euse·s du BTP ne sont pas les seul·e·s concerné·e·s par ces risques. Un récent rapport de France Stratégie compte plus de 23 métiers où la menace de la chaleur pèse sur la santé des individus. La mise en œuvre de stratégies politiques à long terme, la sensibilisation et l'adaptation des pratiques de travail et de la législation sont essentielles pour réduire les risques liés à la chaleur. Quant à chacun et chacune d'entre nous, nous pouvons déjà commencer par faire un petit rappel des bons gestes à adopter à chaque fois qu'il est temps d'aller se mettre au soleil.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande l'épisode de Parlons Tech sur les robots chirurgiens, paru dans Futura NEWS. Aux côtés de deux experts, vous découvrirez si ces machines sont capables de remplacer les chirurgiens et jusqu'où elles peuvent aller pour améliorer notre santé. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.