

FUTURA

Les vagues de chaleur tuent plus que le froid, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

Est-ce que les vagues de chaleur tuent vraiment plus que le froid ?

Lorsque le thermomètre s'emballé en été, les médias parlent souvent de « chaleur mortelle ». À l'inverse, l'hiver et ses températures glaciales semblent presque faire partie du décor. Pourtant, si l'on pose la question suivante : « Qu'est-ce qui tue le plus, la chaleur ou le froid ? », la réponse n'est pas forcément celle que l'on imagine.

Depuis toujours, l'être humain tente de s'adapter aux caprices du climat. Mais notre organisme possède ses limites. La température idéale pour le corps humain se situe autour de 37 °C. Lorsqu'il fait trop chaud ou trop froid, notre organisme doit fournir davantage d'efforts pour maintenir cet équilibre.

Les épisodes de chaleur extrême sont particulièrement spectaculaires. En Europe, la canicule de 2003 reste dans toutes les mémoires. Durant cet été exceptionnel, plusieurs pays ont enregistré des températures dépassant les 40 °C. La France a connu un record de mortalité avec près de 15 000 décès supplémentaires attribués à la chaleur.

Les records de température continuent d'ailleurs de tomber. Le record mondial officiellement reconnu est de 56,7 °C, mesuré dans la Vallée de la Mort, aux États-Unis, en 1913. Plus récemment, plusieurs régions du globe ont dépassé les 50 °C lors de vagues de chaleur historiques.

Face à ces chiffres impressionnants, il paraît logique de penser que la chaleur représente la principale menace climatique pour la santé humaine.

Pourtant, le froid possède lui aussi ses dangers. Les températures négatives peuvent provoquer des hypothermies, des gelures ou encore des accidents liés au verglas. Mais les effets du froid sont souvent plus indirects.

Lorsque les températures baissent, le système cardiovasculaire est davantage sollicité. Les vaisseaux sanguins se contractent, la pression artérielle augmente et le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral peut croître.

Le froid favorise également la circulation de certains virus respiratoires. Les épidémies hivernales entraînent chaque année des complications parfois graves, notamment chez les personnes âgées ou fragiles.

Les records de froid sont eux aussi impressionnants. La température la plus basse jamais enregistrée sur Terre est de $-89,2$ °C à la station russe de Vostok, en Antarctique, en 1983. À de telles valeurs, quelques minutes d'exposition suffisent pour mettre la vie en danger.

Mais les records ne racontent pas toute l'histoire. Ce qui intéresse les scientifiques, ce n'est pas seulement la température extrême atteinte un jour donné. Ils cherchent surtout à savoir combien de décès sont associés aux variations de température au cours des années.

Pour répondre à cette question, de vastes études ont été menées dans des dizaines de pays. Les chercheurs ont analysé des millions de décès et les ont comparés aux conditions météorologiques observées.

Les résultats ont parfois surpris.

En effet, les décès liés à la chaleur surviennent souvent lors d'événements très médiatisés mais relativement courts. Une canicule dure généralement quelques jours ou quelques semaines.

Le froid, lui, agit de manière plus discrète. Ses effets peuvent s'étendre sur plusieurs mois chaque année. Une légère baisse de température, répétée sur une longue période et touchant une population entière, peut entraîner un nombre important de décès supplémentaires.

Les scientifiques parlent alors de « mortalité attribuable à la température ». Cette notion prend en compte aussi bien les températures extrêmes que les températures simplement éloignées de la zone de confort.

Certaines études internationales ont montré qu'une grande partie des décès liés à la température ne survient ni pendant les records de chaleur ni pendant les records de froid, mais lors de périodes modérément froides.

Cela peut sembler paradoxal. Pourtant, un phénomène fréquent mais modérément dangereux peut parfois avoir un impact plus important qu'un événement très dangereux mais rare.

Imaginons une canicule exceptionnelle qui touche une région pendant une semaine. Son impact est fort mais limité dans le temps.

À l'inverse, plusieurs mois de températures fraîches peuvent concerner des millions de personnes et multiplier les complications médicales.

Bien sûr, le changement climatique modifie progressivement cette situation. Les vagues de chaleur deviennent plus fréquentes, plus longues et plus intenses dans de nombreuses régions du monde.

Les chercheurs observent déjà une augmentation des risques liés aux fortes chaleurs dans plusieurs pays.

Certaines villes adaptent désormais leurs infrastructures : plantations d'arbres, îlots de fraîcheur, bâtiments mieux isolés ou encore systèmes d'alerte sanitaire.

Le défi est important car les records de chaleur se multiplient plus rapidement que les records de froid.

Toutefois, lorsqu'on regarde les statistiques mondiales disponibles aujourd'hui, une conclusion ressort avec une certaine constance.

Alors, les vagues de chaleur tuent-elles plus que le froid ?

La réponse est **fausse**, du moins selon les grandes études scientifiques réalisées jusqu'à présent. Malgré leur caractère spectaculaire et médiatisé, les épisodes de froid sont encore associés à davantage de décès que les épisodes de chaleur. Le froid agit souvent de façon moins visible mais sur des périodes beaucoup plus longues. Cela ne signifie pas que les canicules sont moins dangereuses, mais simplement que, pour l'instant, leur bilan global reste généralement inférieur à celui du froid dans les statistiques de mortalité liées à la température. Quoi qu'il en soit, en ces périodes de fortes chaleur, n'oubliez pas de bien vous hydrater, prenez soin de vous et de vos proches.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !