

FUTURA

Coup de chaud, insulations... Attention à vous quand le Soleil s'emballé !

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

L'été, le soleil est notre meilleur allié... jusqu'à ce qu'il devienne un vrai danger. Coup de chaud ou insolation, ces troubles liés à la chaleur ne sont pas à prendre à la légère, surtout quand le mercure s'emballé.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va on va parler de ce que la chaleur peut provoquer sur notre corps : coups de chaud, insulations, et les bons réflexes à adopter pour profiter de l'été en toute sécurité.

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

L'été arrive, les journées s'allongent, le ciel est bleu, et l'envie de rester dehors se fait plus forte. C'est la saison des pique-niques, des randonnées, des siestes à la plage... Mais aussi celle des insulations et des coups de chaud. Deux expressions qu'on entend souvent, parfois à tort, sans toujours bien en comprendre la différence.

Alors faisons un petit point. Car quand les températures grimpent, notre corps doit redoubler d'efforts pour se maintenir à 37 °C. Et parfois, il n'y arrive tout simplement plus.

Commençons par **le coup de chaud**, ou "hyperthermie". Il survient quand le corps s'échauffe au point de ne plus réussir à réguler sa température. Cela peut arriver après un effort physique intense sous un soleil brûlant, ou simplement en restant trop longtemps dans un environnement surchauffé, sans hydratation suffisante. Le coup de chaud n'est pas forcément lié à l'exposition directe au soleil. On peut très bien en souffrir en plein milieu d'un local mal ventilé ou d'une voiture fermée en plein été.

Les signes ne trompent pas : sensation de malaise, maux de tête, fatigue soudaine, nausées, peau chaude et sèche (oui, paradoxalement, on peut arrêter de transpirer), vertiges, voire perte de connaissance. Dans les cas graves, cela peut aller jusqu'à des convulsions ou un coma.

Et l'insolation, dans tout ça ? Elle est un type spécifique de coup de chaleur. Elle résulte d'une exposition prolongée au soleil, notamment au niveau de la tête et de la nuque. Le cerveau, surchauffé, réagit mal à l'excès de rayons UV. On parle alors d'une "agression thermique" directe sur le système nerveux central.

L'insolation présente des symptômes similaires au coup de chaleur : fièvre élevée (souvent au-dessus de 39 °C), peau rouge, maux de tête intenses, confusion, nausées, parfois même

hallucinations. Elle peut aussi s'accompagner de coups de soleil sévères, ce qui n'arrange rien.

Dans les deux cas, il s'agit de situations à prendre au sérieux. Un coup de chaud, mal pris en charge, peut dégénérer rapidement. Et une insolation sévère nécessite parfois une hospitalisation.

Alors que faire en cas de coup de chaud ou d'insolation ? D'abord, **mettre la personne à l'ombre ou dans un endroit frais**, l'allonger, et **lui retirer les vêtements superflus**. Ensuite, **la réhydrater progressivement**, en lui faisant boire de l'eau fraîche, mais pas glacée. On peut aussi **refroidir son corps** avec un linge humide, un brumisateur, ou des serviettes mouillées sur le front, la nuque, les aisselles. Si l'état ne s'améliore pas rapidement, il ne faut pas hésiter à appeler les secours.

Mais comme souvent, le mieux reste encore la prévention. En cas de forte chaleur, il faut penser à boire **régulièrement**, même sans soif, éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes, et **se protéger du soleil** : chapeau, lunettes, crème solaire et vêtements légers sont vos meilleurs alliés.

Et attention : enfants, personnes âgées, femmes enceintes, ou personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur. Leurs mécanismes de régulation thermique étant moins efficaces, ils peuvent être en danger bien plus vite qu'un adulte en bonne santé.

En résumé, si le soleil est bon pour le moral et la vitamine D, il ne faut pas pour autant le sous-estimer. Une journée ensoleillée peut vite tourner au cauchemar si l'on ne prend pas quelques précautions de base. Alors cet été, profitons du beau temps, oui, mais en gardant un œil sur le thermomètre... et une bouteille d'eau à portée de main.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. 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 notre dernier épisode de Vitamine Tech, dans lequel Adèle Njaki vous parle de la réunion en visio, qui pourrait bientôt pouvoir se faire en 3D, encore plus réaliste ! Sur ce, 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.