

Lorsque l'on souffre d'une maladie respiratoire chronique comme la Bronchopneumopathie Chronique Obstructive (BPCO), le seul fait de respirer demande beaucoup d'énergie. En cas de chaleur, le corps en dépense davantage pour maintenir sa température interne à un niveau normal de 37°C environ. Cela n'est pas sans conséquences sur l'organisme. Nos conseils pour se protéger au mieux.

## Comment le corps réagit-il face à la chaleur?



Le corps humain produit en permanence beaucoup de chaleur. Pour le maintenir à une température normale et assurer son bon fonctionnement, **il a besoin de se refroidir et donc d'éliminer sans cesse de la chaleur**. L'air extérieur, généralement plus frais, permet naturellement de rejeter la chaleur produite par le corps.

Lorsqu'il fait (très) chaud, trois mécanismes permettent d'augmenter l'efficacité de refroidissement du corps :

- La respiration (via l'expiration).
- La transpiration (via la sueur).
- La dilatation des veines sous la peau qui favorise l'évacuation de la chaleur du sang vers l'extérieur.

Ces mécanismes consomment de l'énergie et entraînent une perte de vitamines et minéraux essentiels à l'organisme. Or, **selon l'âge et l'état de santé, le corps ne réagit pas de la même façon**. La chaleur peut alors provoquer un coup de « mou », de l'épuisement, de la fatigue, une perte d'appétit, des maux de tête, un risque de déshydratation, de la confusion, voire un coup de chaleur.

**La chaleur peut aussi aggraver des pathologies existantes.** En cas de BPCO, cela peut aggraver certains symptômes tel l'essoufflement (la dyspnée).

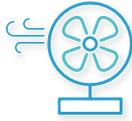
Le soleil et la chaleur favorisent également les **épisodes de pollution à l'ozone, gaz irritant** qui a des effets directs sur la muqueuse protectrice des bronches et dont les symptômes immédiats sont associés à une **diminution de la fonction respiratoire** (irritation de la gorge, des bronches etc.).



## Conseils pratiques pour se protéger de la chaleur

### ✓ Maintenez une température fraîche chez vous

• Le jour, fermez volets, rideaux et fenêtres et aérez la nuit pour faire rentrer l'air plus frais. Ceci permettra de préserver la fraîcheur dans votre logement.



- Faites fonctionner vos machines à laver ou sèche-linge la nuit plutôt qu'en journée.
- Evitez d'allumer les lampes halogènes.
- Ne laissez pas vos appareils (télévision, ordinateur) en mode veille car même dans cet état, ils produisent de la chaleur.
- Climatisation : veillez à ne pas créer une trop grande différence de température entre l'air intérieur et extérieur, vous risqueriez de prendre un coup de froid.

### ✓ Vie quotidienne et activité physique



- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.
- Evitez les efforts physiques trop importants.
- Demandez si possible de l'aide à votre entourage (voisinage, famille etc.), par exemple pour faire des courses.
- Si vous pratiquez une activité à l'extérieur, privilégiez les heures les plus fraîches de la journée : début de matinée ou fin de journée après 20h.
- Testez une nouvelle activité en demandant conseil à votre médecin : en salle de sport adaptée etc.

### ✓ Rafraîchissez-vous et buvez de l'eau régulièrement



- Hydratez-vous régulièrement.
- Humidifiez vos vêtements.
- Mouillez-vous régulièrement la nuque, le visage, les avant-bras et les pieds.
- Gardez un brumisateur à côté de vous.

### ✓ Veillez à votre alimentation



- Mangez en quantités suffisantes.
- Favorisez les fruits et les légumes faciles à digérer. La digestion produit beaucoup de chaleur et consomme de l'énergie.
- Evitez l'alcool - cela favorise la déshydratation - et les boissons diurétiques.

### ✓ Portez des vêtements appropriés



- Choisissez des vêtements larges et confortables en coton (ou soie ou lin).
- Préférez des vêtements de couleurs claires ; ceux de couleurs foncées attirant les rayons du soleil.

### ✓ Assurez-vous de savoir reconnaître et traiter les signes d'aggravation de la maladie (exacerbations)

- Si vous avez un doute, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.
- En cas d'urgence conservez les numéros utiles avec vous ou sur votre réfrigérateur.



## À SAVOIR

- Pour surveiller la qualité de l'air dans votre région : [www.atmo-france.org](http://www.atmo-france.org)
- Pollution : conseils pour limiter les expositions : [Découvrez la fiche pratique](#)
- Près de chez vous : [annuaire des structures auxquelles vous référer](#)

15

Samu

17

Police Secours

18

Pompiers

112

Numéro d'urgence européen

Plus de fiches pratiques sur [www.sante-respiratoire.com](http://www.sante-respiratoire.com)