

MÉDICAMENTS ET FORTES CHALEURS

La période estivale est source d'exposition à de fortes chaleurs et d'accidents liés à la prise de certains médicaments, notamment certains anti-infectieux.

ACTION DES MÉDICAMENTS SUR L'ADAPTATION DU CORPS À LA CHALEUR

LES COMPLICATIONS

Certains médicaments peuvent majorer les effets de la canicule sur l'organisme ou gêner l'adaptation du corps à la chaleur, ce qui peut avoir des conséquences graves.

Le syndrome d'épuisement-déshydratation :

- Apparition des symptômes en quelques jours,
- Déséquilibre entre l'apport et l'élimination de l'eau (boisson insuffisante, transpiration,...),
- Les signes sont : crampes, maux de tête, vertiges, perte de connaissance, tachycardie, hypotension, vomissements (aggravant la déshydratation).

Le coup de chaleur :

- Apparition rapide des symptômes (en 1 à 6h),
- Défaut de thermorégulation : le corps n'arrive plus à maintenir sa température à +37°C,
- Les signes sont : hyperthermie brutale (>40°C), hypersudation puis arrêt complet de la sudation, troubles neurologiques (hallucinations, convulsions, coma), tachycardie, hypotension,
- Met en jeu le pronostic vital en 24h.

PRÉVENTION DE CES COMPLICATIONS

- Préférez les activités calmes, dans des lieux ombragés ou aux heures fraîches,
- Buvez régulièrement,
- Octroyez vous des pauses et n'hésitez pas à faire des siestes pour vous reposer.

ACTION DE LA CHALEUR SUR LES MÉDICAMENTS

PERTURBATION DE L'ACTION DES MÉDICAMENTS

La chaleur peut avoir un impact important sur l'action des médicaments avec :

- Un risque d'aggravation d'une maladie par inefficacité du traitement,
- Une augmentation des effets indésirables par accumulation du médicament dans le corps.

En effet, lors d'une déshydratation, des troubles de la distribution et/ou de l'élimination du médicament surviennent. Ainsi, la concentration du médicament dans l'organisme sera modifiée, entraînant une perte d'efficacité ou un surdosage suivant les cas.

Certains médicaments seront plus impactés que d'autres, **prenez conseil auprès de votre médecin et/ou de votre pharmacien.**

DIFFICULTÉS D'ADMINISTRATION DES MÉDICAMENTS

La prise de médicament par la peau (crèmes, patchs...) peut être impactée :

- Passage plus important du produit dans le corps,
- Décollement des patchs,
- Élimination des crèmes et gels avant pénétration (transpiration, douches, baignade, etc...).



MÉDICAMENTS PHOTOSENSIBILISANTS

Ils entraînent des réactions lors d'une exposition au soleil. **Prenez conseil auprès de votre médecin et/ou de votre pharmacien. Dans tous les cas protégez vous du soleil.**

Attention également aux pommades grasses qui créent un effet « loupe » et causent rapidement des coups de soleil.



Pictogramme « médicament photosensibilisant »

CONSERVATION DES MÉDICAMENTS



Conservation au frais (+2°C à +8°C) : Ils sont conservés au réfrigérateur (pas dans la porte de celui-ci, où les variations de températures y sont importantes). Des contenants isothermes doivent être utilisés pour le transport.

Conservation à température ambiante (+25°C) : Ils peuvent temporairement supporter des températures plus élevées (jusqu'à +40°C).

Attention aux médicaments gras (suppositoires, pommades...) : ils fondent à partir de +35°C.

EN BREF

EN CAS DE FORTES CHALEURS



Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

Il évaluera la situation, vous conseillera. Le médecin pourra adapter votre traitement si besoin.

Ayez toujours vos ordonnances avec vous lors d'un voyage à l'étranger

Demandez à votre médecin de les rédiger en anglais et en dénomination commune internationale (DCI) pour faciliter votre prise en charge.

Vérifiez les conditions de stockage

Assurez-vous d'avoir les contenants adéquats (réfrigérateur, sacs isothermes, boîtes hermétiques) pour stocker vos médicaments. Demandez conseil à votre pharmacien si vous avez des doutes.

Contrôlez vos médicaments avant de les utiliser

En cas d'aspect modifié ou de doute sur les conditions de conservation, les médicaments ne doivent pas être utilisés.

Prévoyez des protections solaires

Crème solaire (indice 50+ UVA et UVB), vêtements couvrant les bras et le dos, chapeau et lunettes de soleil.