

FORTES CHALEURS : ANNULATIONS DES COURS : Pourquoi ?

Nous aimons tous la période estivale avec son beau soleil bien agréable mais aussi, parfois, ses fortes chaleurs ! Nous vous prions de trouver ci-dessous quelques explications pour vous faire comprendre les décisions prises par le Comité Directeur d'annuler les cours certains jours.

Le principe d'annulation est à respecter à partir du moment où les services météorologiques signalent une température égale ou supérieure à 30°. Il est encore plus important de suivre les indications ci-dessous lorsque plusieurs jours d'affilés présentent la même température (diurne et nocturne).

Nous ne voulons pas d'accident durant les cours délivrés par forte chaleur ; Lorsque la température extérieure est autour des 28-30°, les salles présentent automatiquement quelques degrés de plus...donc une température supérieure à 30°.

INFORMATIONS sur la PHYSIOPATHOLOGIE

Définition de la THERMOLYSE :

La thermolyse consiste en l'ensemble des systèmes mis en jeu par les organismes homéothermes afin de dissiper les surplus de chaleur et de maintenir la température interne stable. ...

Par temps chaud, chez un adulte en bonne santé, les pertes de chaleur se font au niveau de la peau par deux mécanismes principaux : l'**évacuation passive de la chaleur cutanée** : le débit cardiaque augmente et apporte plus de volume à rafraîchir à la surface de la peau et, le plus important, l'**évacuation active par évaporation sudorale** : la sueur produite rafraîchit le corps quand elle s'évapore à la surface de la peau. C'est donc l'évaporation de la sueur qui refroidit, et non sa production. Cette évaporation nécessite beaucoup d'énergie.

En cas de vague de chaleur, le mécanisme par évaporation devient presque exclusif et assure 75 % de la thermolyse contre 20 % en « temps normal », à condition que la personne soit capable de produire de la sueur et de l'évaporer : il ne faut donc pas qu'elle soit déshydratée et il faut que l'air qui l'entoure soit aussi sec que possible au contact de la sueur.

C'est le rôle joué par des ventilateurs, des éventails, qui améliorent l'évaporation sudorale en chassant la vapeur d'eau produite.

Chez la personne âgée, le nombre de glandes sudoripares est diminué, du fait de l'âge. En cas de vague de chaleur ces glandes sont stimulées en permanence. Au bout de quelques jours, elles « s'épuisent » et la production de sueur chute. La température corporelle centrale augmente, du fait, essentiellement, d'une réduction des capacités de thermolyse par évaporation. Ce phénomène est accentué par le fait que l'énergie demandée est alors importante et dépasse les capacités d'une personne âgée...

En cas de vague de chaleur, la personne âgée est exposée à des pathologies diverses dont la plus grave est le coup de chaleur (forme d'hyperthermie) et ce, d'autant plus qu'elle présente souvent des risques de vulnérabilité (existence de maladies chroniques, prise de certains médicaments, perte d'autonomie). Ces pathologies graves surviennent par anomalie des phénomènes de régulation de la température corporelle, avec des capacités à transpirer pouvant être très vite débordées.

Il s'agit donc avant tout d'assurer une PREVENTION EFFICACE (rafraîchir, éventer, hydrater, nourrir) pour éviter l'apparition de pathologies graves liées à la chaleur.

ANECDOTE : en 2011, un animateur a cédé à des adhérentes qui souhaitaient maintenir le cours avec 29°. Nous avons dû emmener une des personnes à l'hôpital dans les 5 minutes après le démarrage du cours.

Aussi nous en profitons pour vous rappeler que les cours durant les vacances sont FACULTATIFS et que de telles décisions sont prises en commun avec les animateurs qui ont leur journée de travail avant de vous donner les cours. Autres informations sur l'hyperthermie ici : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hyperthermie>

Merci de votre compréhension et collaboration.