



CANICULE

Hyponatrémie : recommandations pour les populations à risque.

A côté des risques de coup de chaleur ou de déshydratation mieux connus de tous, l'**hyponatrémie** (diminution de la concentration de sel dans le sang) représente une **complication grave souvent méconnue**.

Elle peut être parfois la conséquence d'un apport excessif d'eau par rapport au sodium (sel) ou d'un excès de perte de sel par rapport à l'élimination en eau. Elle peut être favorisée par l'âge, certaines maladies chroniques et certains traitements médicamenteux.

→ Quelles sont les populations à risque :

- **Les personnes âgées** : elles ne pourront compenser un apport trop important en eau, d'autant qu'à partir d'un certain âge la transpiration est altérée voire absente.
- **Les patients atteints de maladies chroniques sont également exposés** : dénutrition, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, insuffisance hépatique, insuffisance respiratoire (mucoviscidose), problèmes endocriniens (thyroïdiens, diabète...), cancers, troubles neuropsychiatriques...
- **Les patients qui prennent certains médicaments** : plusieurs classes de médicaments peuvent également favoriser ces complications ; en premier lieu les diurétiques (souvent prescrits pour une hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou rénaux), mais également les psychotropes (neuroleptiques et antidépresseurs).

Les personnes âgées, poly-pathologiques et poly-médicamentées sont les plus exposées.

→ Quels sont les symptômes d'alerte :

La présence de **symptômes** (asthénie, nausées et vomissements) ou de **signes cliniques suggestifs** (œdèmes chez les insuffisants cardiaques et hépatiques) impose alors le dosage de la natrémie (sodium dans le sang).

Les **symptômes neuropsychiatriques** (léthargie, état confusionnel, convulsions et coma) apparaissent pour des hyponatrémies aiguës sévères et dominent alors le tableau clinique.



→ Les recommandations pour les populations à risque :

- **Ne pas les hydrater par excès avec de l'eau seule** (ceci est à la fois inutile et potentiellement dangereux) car d'autres aliments apportent aussi de l'eau.

- **Accompagner absolument la prise de boissons d'une alimentation variée**, en fractionnant si besoin les repas, pour maintenir un apport de sel suffisant pour l'organisme (pain, soupes...).



- **Leur apporter une « transpiration artificielle »** (mouiller régulièrement la peau et la ventiler).



- **Eviter les sorties à l'extérieur aux heures les plus chaudes.**



- **Systématiquement faire réévaluer par le médecin les régimes (hyposodés) et traitements en cours** (en particulier les diurétiques) pour juger de la pertinence du maintien ou de l'ajustement des doses au moment des grandes chaleurs.

- **Ne pas dépasser un apport de 1.5 litres d'eau par jour en plus d'aliments déjà riches en eau.**
- **Maintenir absolument une alimentation équilibrée et suffisante.**
- **Adapter les traitements médicamenteux.**



POUR EN SAVOIR PLUS

Vous pouvez consulter :

- Le dossier « Fortes chaleurs : prévenir les risques sanitaires chez les personnes âgées » de Santé publique France : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1033.pdf>
- Le dossier « Canicule et produits de santé de l'ANSM : <http://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/>
- Le dossier « Canicule et fortes chaleurs » du ministère des Solidarités et de la Santé : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/recommandations-en-cas-de-canicule>
- L'avis du Haut Conseil de la Santé publique : <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=418>