

CANICULE

HYPONATRÉMIE

recommandations pour les populations à risque.

QUOI ?

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.

QUI ?

- 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.

COMMENT ?

La présence de symptômes (asthénie, nausées et vomissements) ou de signes cliniques suggestifs (oedèmes 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 dominant alors le tableau clinique.

RECOMMANDATIONS

- 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.**

EN SAVOIR PLUS

Vous pouvez consulter :

Le dossier « Fortes chaleurs : prévenir les risques sanitaires chez les personnes âgées » de Santé publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/climat/fortes-chaleurs-canicule>

Le dossier « les vagues de chaleur et les effets sur la santé » : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>

L'avis du Haut Conseil de la Santé publique : <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=418>