

# 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, etc...).
- 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 de décompensation d'une maladie par inefficacité du traitement ou
- Une augmentation des effets indésirables par accumulation du médicament

En effet, lors d'une déshydratation, des troubles de la distribution et/ou de l'élimination du médicament surviennent. Ainsi, la concentration 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 dans l'organisme.
- 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 ; 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 »

SOURCES :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/effets-secondaires-et-interactions-lies-aux-medicaments/prevenir-risques-medicaments-canicule>  
<https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/produits-de-sante-cosmetiques-et-tatouages-en-ete-adoptez-les-bons-reflexes/le-point-sur-vos-traitements>

## 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

Il évaluera la situation, vous conseillera et adaptera votre traitement si besoin.

- À l'étranger, ayez toujours vos ordonnances avec vous

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, ils ne doivent pas être utilisés.

- Prévoyez des protections solaires

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