

# Soleil, chaleur et handicap :

**L'été s'impose. Mais pour les personnes handicapées, cette période se révèle toujours délicate. Le Dr Lublin-Morel, directrice médicale du Centre de réadaptation de Coubert en Seine-et-Marne, livre des conseils pour éviter la surchauffe et prendre soin de soi quand le thermomètre s'envole.**

**S**i de nombreux Français attendent impatiemment la saison estivale et les fortes chaleurs, les personnes handicapées la redoutent. Déshydratation, transpiration, œdèmes..., la canicule cause un certain nombre de désagréments plus ou moins graves. « *Comme les personnes âgées ou les nourrissons, les personnes en situation de handicap doivent bénéficier d'un accompagnement spécifique* », recommande le Dr Lublin-Morel, directrice médicale du Centre de réadaptation de Coubert (77).

Être immobilisé(e) dans un fauteuil roulant nécessite ainsi une attention particulière, notamment concernant la circulation sanguine. Le retour veineux assure la bonne remontée du sang des pieds vers le cœur. Les personnes handicapées souffrent souvent d'un retour veineux mal activé s'accroissant avec les fortes chaleurs. « *La canicule risque de provoquer des œdèmes des membres inférieurs qui peuvent même avoir une couleur violacée* », décrit le Dr Lublin-Morel. Un phénomène également prépondérant chez les personnes hémiplegiques. Mieux vaut donc, même en cette saison, porter des bas de contention facilitant le retour veineux.

## Gare aux escarres

Si le retour veineux préoccupe, une autre lésion effraie aussi les personnes en fauteuil roulant : l'escarre. La pression du poids du corps, le cisaillement, l'humidité, le frottement de la peau et la chaleur favorisent l'apparition de cette plaie cutanée des tissus mous. « *Le risque de développer des escarres est toujours présent et pas seulement quand il fait chaud. Il existe particulièrement chez les personnes tétraplégiques et paraplégiques* », rappelle le médecin.

Pour tenter de limiter leur apparition, les professionnels apprennent aux personnes handicapées la technique du push-up. « *Il s'agit de se soulever à la force des bras afin d'alléger*

*l'appui. Les blessés médullaires ne ressentent pas la formation des escarres et développent des plaies particulièrement redoutables.* »

En plus des escarres, la transpiration estivale fait également craindre l'apparition d'autres lésions cutanées, comme des mycoses. Ainsi, des soins particuliers, notamment au niveau de l'assise et des plis, s'avèrent nécessaires chez les patients avec un indice de masse corporelle élevé et les personnes obèses. Le Dr Lublin-Morel donne quelques solutions simples pour limiter le risque. « *Il faut multiplier les soins d'hygiène et privilégier les tissus naturels pour s'habiller. Mieux vaut également restreindre le nombre de couches entre le matelas et la peau.* »

## Attention à la déshydratation

L'été ne met pas seulement la peau à rude épreuve. Il bouscule aussi l'organisme. Comme les personnes âgées ou les nourrissons, les personnes handicapées s'avèrent plus vulnérables face à la déshydratation. En effet, dans certains cas, elles ne ressentent pas la sensation de soif ou ne parviennent pas à se servir à boire. Alors, il faut y penser pour elles. Selon les recommandations officielles, il est conseillé de boire le maximum d'eau par jour et de passer, quand c'est possible, quelques heures dans un lieu frais et climatisé. « *L'hydratation passe aussi par l'alimentation. Les fruits et les légumes à jus sont donc à privilégier ainsi que les crudités et des aliments légers.* »

## Sclérose en plaques : faire baisser la température

« *La chaleur est mon pire ennemi. Quand le thermomètre grimpe, je ne suis plus capable de réguler ma température corporelle. Et les symptômes de ma sclérose en plaques s'amplifient* », raconte Benjamin Veltin, patient expert pour la Ligue française contre la sclérose en plaques. Au quotidien, il a trouvé des solutions pour mieux vivre les fortes chaleurs et se refroidir rapidement. En premier lieu, il vit surtout le matin pour éviter la hausse des températures. « *Pour récupérer du tonus, je m'immerge pendant trente minutes dans une eau fraîche. Et je prends un bain, matin, midi et soir. La cryothérapie apporte aussi une solution efficace.* »

D'autres astuces existent : s'appliquer une serviette humide sur le corps, mettre de la glace pilée dans sa bouche, utiliser des vêtements rafraîchissants ou mettre des brumisateurs sous le parasol de la terrasse.

# liaisons dangereuses

## Prudence en cas de Sep

Les fortes chaleurs peuvent avoir un impact sur la maladie. C'est par exemple le cas pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (Sep). « *La chaleur modifie les propriétés de conduction nerveuse du système nerveux central. Cela peut entraîner la réapparition d'anciens symptômes liés à d'anciennes poussées. À l'endroit des plaques de démyélinisation, l'influx nerveux va être moins bien transmis du fait de la chaleur. Cela ne signifie pas une activité ou une aggravation de la maladie. Ce phénomène porte un nom, c'est le syndrome d'Uthoff* », détaille le Dr Hélène Brasme, neurologue adjointe au service de neurologie et neurovasculaire du Groupe hospitalier Paris Saint-Joseph.

En cas d'apparition de fièvre, il est possible de prendre du paracétamol. Au quotidien, les patients ont trouvé des astuces pour mieux vivre les fortes chaleurs (voir encadré ci-contre).

## Ménagement avec les médicaments

Fait moins connu lié au soleil, certains médicaments peuvent provoquer des réactions lors de l'exposition aux rayons ultra-violet. Une fois absorbés, les différents composants du médicament se diffusent dans la circulation sanguine. À travers la peau, le médicament se retrouve donc confronté aux UV. Problème : certaines substances sont incompatibles avec une exposition au soleil et risquent d'entraîner une réaction appelée photosensibilisation.

Rougeurs, boutons, démangeaisons, les désagréments apparaissent immédiatement ou le lendemain de l'exposition. Dès la première réaction, fuyez le soleil. La liste des médicaments photosensibilisants est longue. Parmi eux : les anti-inflammatoires, les anxiolytiques, les anti-acnéiques, les antidiabétiques, les antiépileptiques, les statines...

Derniers conseils pour affronter l'été : repérez les lieux climatisés près de chez vous (cinémas, centres commerciaux...) et gardez les volets fermés la journée pour garder votre intérieur au frais. ▶

par Johanna Amselem



Pour lutter contre les températures élevées, les recommandations officielles préconisent de boire le maximum d'eau par jour et de passer, quand c'est possible, quelques heures dans un lieu frais et climatisé.

## S'inscrire au registre nominatif des personnes vulnérables

La loi prévoit l'existence, dans chaque mairie, d'un registre nominatif où sont recensées certaines personnes vulnérables. Parmi elles : les personnes de plus de 65 ans résidant chez elles, celles de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail vivant à domicile et les adultes handicapés. Cette inscription permet d'être contacté(e) par les services de la ville en cas de fortes chaleurs et de déclenchement du plan canicule.