



## Le conseil du Dr GROG

### Pourquoi la chaleur est-elle plus dangereuse quand on vieillit ?

Transpirer nous permet de lutter contre la chaleur. Avec l'âge, on transpire moins. Plus on prend de l'âge, plus il faut compenser ce manque grâce aux brumisateurs d'eau. Les garagistes savent comment refroidir un moteur d'automobile. Quand il fait chaud, on met de l'eau dans le radiateur et on retend la courroie du ventilateur. On sait donc qu'il faut de l'eau et de l'air pour refroidir son moteur et éviter de couler une bielle ! Chez les humains, la lutte contre la chaleur repose aussi sur l'air et l'eau. Le refroidissement par air se fait par la bouche (souffler de l'air chaud fait sortir des calories en dehors du corps) ou avec l'aide d'un courant d'air (éventail, ventilateur...). Le refroidissement par eau est le plus important : en transpirant, on étale sur la peau de l'eau chaude qui, en s'évaporant, emporte des calories avec elle. Pour se refroidir, il faut transpirer et, pour transpirer, il faut boire... et ne pas oublier de manger salé car la sueur fait perdre beaucoup de sel. Pendant les périodes de canicule, les personnes âgées sont très vulnérables parce qu'avec l'âge, on transpire moins. Quand la canicule se prolonge, elles finissent parfois par mourir de chaleur. Les médecins proposent une façon ingénieuse d'aider les personnes âgées pendant les période de grande chaleur : mettre régulièrement de l'eau sur leur visage et les parties découvertes de leur corps, avec un gant de toilette, ou mieux avec un brumisateur en bombe. Cette eau remplace la sueur que l'âge a rendue trop peu abondante. Une sorte de sueur artificielle, en somme, à brumiser toutes les demi-heures quand il fait très chaud...

Source : Open Rome.



## Le Dico du doc

### Sel

Quand il fait très chaud, le sel est notre meilleur ami. En effet, l'organisme des êtres vivants est composé essentiellement d'eau un peu salée. Notre organisme contient donc un stock de sel qui est vital dans le fonctionnement de notre corps. Pendant les grandes chaleurs, nous avons besoin de transpirer pour maintenir la température de notre corps à un niveau normal. La sueur est faite d'eau salée. En transpirant, nous perdons une partie du stock de sel dont notre corps a besoin. Quand nous ne compensons qu'en buvant de l'eau, celle-ci se répartira mal, car la perte de sel a été trop importante, ce qui provoque des troubles variés : maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, crampes, pertes de connaissance, etc... Ces manifestations sont fréquentes en cas d'insolation et de coup de soleil. Que faire pour éviter ces ennuis ? Il ne suffit pas de boire. Certes, boire beaucoup d'eau permet de compenser ce qu'on a perdu en transpirant. Mais l'eau toute seule n'apporte pas de sel. C'est pourquoi les habitants des pays chauds ont l'habitude de manger des plats salés et épicés. Faites comme eux en cas de grande chaleur comme celle que nous connaissons actuellement : anchois, chorizo, rougail saucisses, eau de mer, etc... tout ce qui est salé vous permettra de mieux garder l'eau que vous allez boire. Par contre, l'excès de sel peut être gênant chez les personnes hypertendues, malades du cœur ou victimes d'une insuffisance rénale. Dans ce cas, il n'est pas très facile de doser la quantité de sel à absorber. Naviguer entre trop et pas assez de sel peut être très délicat. Si vous êtes dans ce cas, mieux vaut en parler avec votre médecin. Il vous aidera à ajuster vos médicaments en fonction de la chaleur et de votre alimentation pour que, même si vous êtes malade, votre vie ne manque pas de sel.

Source : Open Rome