

Canicule et médicaments, soyez prudents !

Thème

En été, le soleil brille, les températures sont plus agréables et cela fait du bien au moral. Mais, il survient parfois une **vague de chaleur** ou une **canicule** et cela n'est pas sans **danger** pour votre **santé** :

- **déshydratation** rapide ;
- **insolation**, si vous ne vous couvrez pas la tête ;
- **rétenction d'eau**, surtout au niveau des pieds et des chevilles ;
- **fatigue** ;
- **coup de chaleur**, c'est une situation potentiellement mortelle où la température du corps augmente très rapidement.

Ce [site internet](#) vous donne des explications sur les problèmes de santé liés à une vague de chaleur et comment les prévenir. Vous y trouverez aussi des conseils pour gérer un coup de chaleur ou une déshydratation.

Mon médicament peut-il augmenter les effets négatifs d'une vague de chaleur ?

Oui, la prise de **certains médicaments** peut augmenter le risque de **problèmes de santé** pendant une vague de chaleur. Cela est valable pour les médicaments que vous prenez tous les jours, mais aussi ceux que vous prenez de temps en temps.

Ces médicaments **augmentent** une **déshydratation** ou un **coup de chaleur** ou en **aggravent** les effets :

- certains médicaments contre l'**hypertension** : les diurétiques, les sartans (exemple : le [losartan](#)), les IECA (exemple : le [périndopril](#)) et les bêtabloquants (exemple : le [bisoprolol](#)) ;
- certains médicaments qui peuvent provoquer des **vomissements importants** ou de **fortes diarrhées** : certains antibiotiques, les analgésiques puissants (exemple : les opioïdes comme le [tramadol](#) et le [fentanyl](#)), les laxatifs ou la [colchicine](#) (un médicament utilisé contre la goutte) ;
- certains **anti-inflammatoires** (exemple : [l'ibuprofène](#) ou le [diclofénac](#)) ;
- certains médicaments contre le **diabète** : les gliflozines (exemple : la [dapagliflozine](#)), le [gliclazide](#), la [metformine](#) ou l'insuline ;
- certains **immunosuppresseurs** (exemple : la ciclosporine) ;
- certains médicaments utilisés dans les **psychoses**, la **schizophrénie** ou les **troubles bipolaires** (exemple : la clotiapine, la quétiapine ou la rispéridone) ;
- certains médicaments complémentaires alimentaires utilisés dans la **dépression** (exemple : le [citalopram](#), [l'escitalopram](#), la [fluoxétine](#), la [paroxétine](#), la duloxétine, la venlafaxine ou le millepertuis) ;
- les médicaments utilisés dans le traitement du **TDH**, (exemple : le [méthylphénidate](#)) ;
- les médicaments utilisés dans l'**épilepsie** (exemple : le topiramate) ;
- certains médicaments utilisés pour les problèmes de **thyroïde** (exemple : la [lévothyroxine](#)) ;
- certains médicaments qui réduisent la vigilance tels que les **somnifères** et les **sédatifs** (exemple : [l'alprazolam](#) ou le [zolpidem](#)) ou les **analgésiques puissants** (exemple : les opioïdes comme le [tramadol](#) ou le [fentanyl](#)) ;
- certains médicaments utilisés dans la **démence** (exemple : le donépézil, la galantamine, la rivastigmine) ;
- certains médicaments pour les **problèmes de vessie** (exemple : la [solifénacine](#) ou [l'oxybutynine](#)).

Vous utilisez un médicament qui se trouve dans cette liste ? Vous ne savez pas si un de vos médicaments peut aggraver les effets négatif d'une vague de chaleur ? Contactez votre médecin et/ou votre pharmacien.

Existe-t-il un risque accru pour ma santé en cas de vague de chaleur ?

En cas de fortes chaleurs, il faut être particulièrement attentif aux :

- personnes de **plus de 65 ans** ;
- enfants en bas âge (**moins de 5 ans**) ;
- **femmes enceintes** ;
- personnes qui souffrent d'une **maladie** ou d'un **état chronique** (exemple : problèmes cardiaques, et/ou pulmonaires et/ou rénaux, diabète, maladie de Parkinson, problèmes psychiques ou mentaux comme la démence) ;
- personnes qui **vomissent beaucoup** ou qui ont une **forte diarrhée** ;

- personnes qui font un **travail physique lourd** à l'extérieur sous des températures extérieures élevées ;
- personnes qui font du **sport intensif en plein air** pendant la canicule ;
- personnes qui boivent **trop d'alcool** ou consomment des **drogues** ;
- personnes qui prennent certains **médicaments** (voir plus haut).

Je suis dans un groupe à risque, que dois-je faire ?

Si une vague de chaleur est annoncée et que vous avez peur d'avoir des problèmes de santé, **parlez-en toujours avec votre médecin et/ou votre pharmacien**. Il est possible que votre médecin **adapte** la **dose** de votre/vos **médicament(s)**.

Vous pouvez aussi prendre certaines actions par vous-même :

- boire au moins 2 litres d'eau par jour ;
- éviter de boire de l'alcool et des boissons riches en caféine ;
- éviter de faire du sport, surtout aux heures les plus chaudes de la journée ;
- se protéger du soleil (chapeau, casquette, vêtements légers) ;
- garder votre environnement au frais (fermer les volets, aérer régulièrement, mettre la climatisation,...).

D'autres conseils sont disponibles [ici](#).

N'oublions pas que...

De nombreux médicaments doivent être **conservés à température ambiante** (entre 15°C et 25°C). Pendant une vague de chaleur, vérifiez que l'endroit où vous rangez vos médicaments reste suffisamment **frais et sec**. Ce lieu ne doit **pas** non plus être **exposé au soleil**.

Évitez de conserver vos médicaments dans des endroits où la température est trop haute (exemple : dans la voiture ou derrière une fenêtre) ou au **frigo** (sauf si écrit dans la fiche d'information PharmaInfo ou dans la **notice**).

Les **suppositoires, ovules, crèmes et pommades** sont très **sensibles** à la **chaleur**. Par exemple, un suppositoire va fondre s'il est conservé à une température supérieure à 38°C pendant une longue période. Si votre médicament a fortement changé d'aspect après avoir été exposé à la chaleur, évitez de l'utiliser.

Cette information a été fournie par PharmaInfo.be, une initiative de l'AFMPS.

Avez-vous encore des questions après avoir lu ces informations ?
Contactez votre médecin ou votre pharmacien.