

# Santé : pourquoi peut-on mourir de chaud ?

Bibliothèque publique d'information- notre réponse du 13/09/2019.



Thermomètre-chaueur-Jarosław Kwoczała. Unsplash

Alors que l'été 2019 a été marqué par deux pics de chaleur, le gouvernement a multiplié les appels à la vigilance et le rappel des gestes de prévention tels que s'hydrater régulièrement, manger léger, se mettre à l'abri de la chaleur...

Malgré ces actions, on estime le nombre de décès liés à la canicule de l'été 2019 à 1 500 pour la France, selon les déclarations de Agnès Buzyn, ministre des solidarités et de la santé, dans l'émission de radio [Questions politiques](#) diffusée sur France Inter le 8 septembre dernier.

---

Nous allons maintenant vous donner des explications sur les liens entre vagues de chaleur et risques mortels.

Pour fonctionner normalement, notre corps a besoin d'une température interne variant sensiblement entre 37 et 37,5°C. Au-delà, des risques sur notre santé se posent allant jusqu'à la mort une fois passé le cap des 41,5°C.

Une région de notre cerveau, **l'hypothalamus**, joue le rôle de thermostat afin de maintenir notre température interne à un niveau raisonnable. Cette action de régulation est mise à rude épreuve durant les vagues de chaleur, avec un risque d'hyperthermie.

Les médecins en distinguent deux types : **les coups de chaleur classiques et ceux d'exercices**.

Le coup de chaleur classique a lieu durant des périodes de canicule, particulièrement si elles durent longtemps. Afin de maintenir notre température interne à son niveau habituel, notre corps doit faire des efforts importants. Les personnes âgées ou malades sont particulièrement touchées.

Cela tient, d'une part, à un **risque accru de déshydratation**. Les personnes âgées ont un ressenti plus faible de la chaleur et de la soif. Il n'est pas rare qu'elles se retrouvent déshydratées par simple défaut d'attention. D'autre part, leur état de santé est souvent plus faible.

Alors que les pics de chaleur entraînent une **augmentation de notre rythme cardiaque et une baisse de la pression artérielle**, les organes risquent d'être altérés par cette déficience cardiovasculaire lors des périodes de canicule.

**L'hyperthermie d'exercice** touche des personnes réalisant un effort physique important dans un environnement humide et très chaud. Elle peut toucher potentiellement tout le monde, mais affecte de manière notable les sportifs et les travailleurs.

À ce jour, les raisons des décès par coup de chaleur d'exercice ne sont pas encore éclaircies.

Elles tiendraient à **plusieurs facteurs** : la chaleur rend la paroi intestinale plus perméable aux bactéries qui se

déploient ainsi dans le reste du corps plus facilement, provoquant, dans le pire des cas, une infection massive.

S'il représente un danger important, le coup de chaleur d'exercice, s'il est pris en charge suffisamment tôt, peut être traité correctement.

---

**Sources :**

[Cours en ligne sur l'hyperthermie](#) proposée sur le site du CEMIR (Collège des Enseignants de Médecine Intensive – Réanimation).

Numéro spécial de *Repères* pour votre pratique de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) :

[Fortes chaleurs : prévenir les risques sanitaires chez la personne âgée](#)

[Canicule : s'activer et mourir de chaud](#) par Laurent Grélot (professeur de physiologie du travail et de l'exercice) publié dans l'excellente revue académique de vulgarisation, *The Conversation* (en ligne), du 17/07/2019.

---

[Eurêkoi](#) – Bibliothèque publique d'information  
[www.bpi.fr](http://www.bpi.fr)

---