

Côte-d'Or

Canicule : quels impacts sur la santé physique et mentale ?

Les différentes vagues de chaleur qui ont touché la Côte-d'Or cet été ne sont pas sans effets sur le corps humain. Santé physique comme mentale s'en voient impactées plus ou moins sévèrement et les habitudes du quotidien bouleversées. Somnolence, fatigue, irritabilité et anxiété sont autant de réactions pouvant être développées face à l'exposition prolongée à la chaleur.

Si tout le monde n'a pas le même seuil d'acceptation des températures extrêmes, positives comme négatives, les fortes chaleurs bouleversent indéniablement le fonctionnement du corps humain et, avec lui, tout le quotidien. C'est notamment durant la phase de sommeil, essentielle à la régénération du corps comme de l'esprit, que les organismes sont mis à rude épreuve. « Pour s'endormir, le corps doit réduire d'1 à 1,5 degré sa température. Avec les fortes chaleurs, il est donc nécessairement plus difficile d'y arriver », analyse le Dr Clément Guillet, médecin du sommeil au centre hospitalier de la Chartreuse à Dijon. Tandis que certains mercures au cœur des chambres affichent plus de 30 de-

« Le manque de sommeil peut induire de l'irritabilité, une difficulté à percevoir les choses sous le bon angle, à gérer le quotidien, la vie de famille, le travail. »

Christophe Saglier, psychologue à Dijon

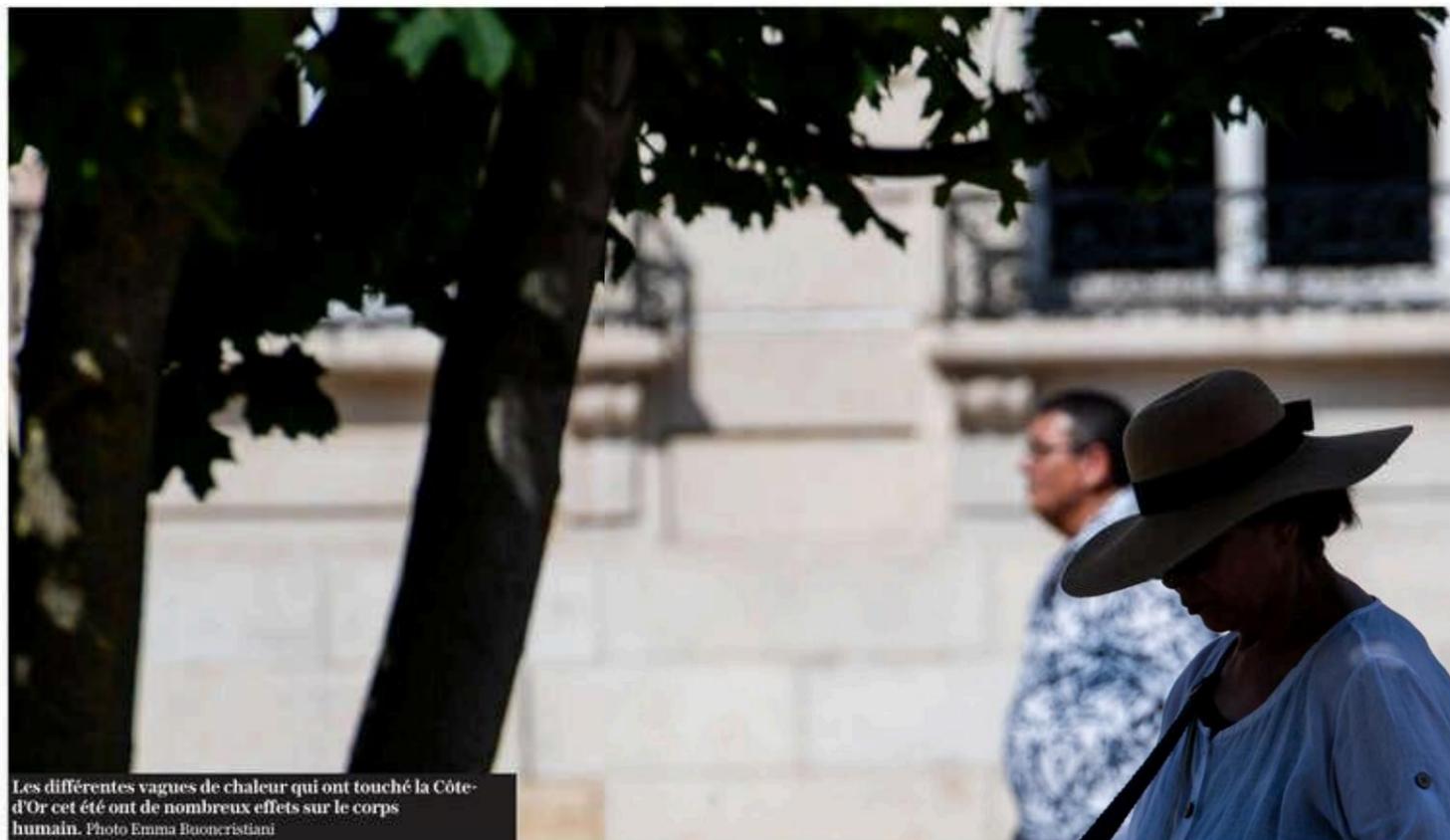
grés ces jours derniers, le médecin rappelle que la température idéale pour s'endormir se situe aux alentours de 18 à 19 degrés. Une différence entraînant des répercussions immédiates sur le corps humain. « Cela va créer des micro-réveils, mais aussi des insomnies. Le sommeil lent, profond et réparateur va être fractionné, le temps de sommeil sera moins long et, par conséquent, créer une fatigue durant la journée », ajoute Clément Guillet.

Du stress et de l'irritabilité

Un sommeil perturbé qui peut ainsi entraîner des somnolences mais aussi du stress et des chutes de moral dans certains cas. « Plusieurs études montrent qu'il existe une augmentation de l'anxiété, du stress, des troubles somatoformes et cognitifs, comme un impact sur la mémoire

par exemple, explique Christophe Saglier, psychologue à Dijon. Le manque de sommeil peut induire de l'irritabilité, une difficulté à percevoir les choses sous le bon angle, à gérer le quotidien, la vie de famille, le travail. La déshydratation, aussi, peut augmenter l'agitation ». Si l'éco-anxiété ne fait pour l'instant pas partie des motifs de consultations du psychologue, le professionnel précise tout de même que le contexte géopolitique, social ou environnemental peut jouer un rôle d'amplificateur de stress pour des personnes ayant déjà un terrain anxieux. « Une étude a montré qu'à terme, le réchauffement climatique allait grignoter de plus en plus nos nuits, avec la perte d'heures de sommeil, ce qui impacte finalement tout le quotidien », ajoute le Dr Clément Guillet.

● Juliette Boffy



Les différentes vagues de chaleur qui ont touché la Côte-d'Or cet été ont de nombreux effets sur le corps humain. Photo Emma Buonocristiani

Le cinéma, un havre de fraîcheur recherché



Lucie et sa famille fuient la chaleur au cinéma de Quetigny. Photo Angelo Di Fuzio

Le soleil brille haut et fort dans un ciel bleu immaculé : il est 13 h 40, jeudi 14 août, et les gens affluent vers le cinéma Cap-Vert à Quetigny. Avec de nombreuses propositions à l'affiche, certains profitent simplement des vacances pour venir voir le film qui les intéresse. C'est le cas de Guillaume : « On a un abonnement duo au cinéma, c'était le bon timing pour venir aujourd'hui. Mais rien à voir avec la chaleur ». À l'inverse, « on vient occuper les enfants et chercher une activité où l'on est au frais », explique Lucie, attendant son compagnon et ses enfants partis garer la voiture à l'ombre. Les spectateurs filent tout droit dans l'enceinte cinématographique pour acheter leurs tickets, du pop-corn... et surtout se mettre à l'abri du soleil et apprécier la climatisation.

« Pour se rafraîchir, on est déjà allé à la piscine lundi et mardi. Donc aujourd'hui, on a voulu changer et nous voilà au cinéma. »

Karim, père de famille

chaud. Pour se rafraîchir, on est déjà allé à la piscine lundi et mardi. Donc aujourd'hui, on a voulu changer et nous voilà au cinéma. »

Quelques minutes plus tard, Pierre, accompagné de son petit-fils Morgan, fuit lui aussi la chaleur mais profite de ce moment pour « voir un film qui vient de sortir ». Il a le choix entre les comédies *Karate Kid Legends* avec l'icône Jackie Chan, *Y a-t-il un flic pour sauver le monde ?* avec Liam Neeson et Pamela Anderson ou le film d'animation *Les Bad Guys 2...* parmi d'autres.

► Les bons gestes à adopter

L'ARS de Bourgogne-Franche-Comté rappelle de son côté les gestes à adopter en cas de canicule ou fortes chaleurs : rester au frais, boire de l'eau sans attendre d'avoir soif, s'humidifier et se ventiler le corps, adapter son activité sportive en fonction de la météo et privilégier des activités douces, fermer volets et fenêtres aux heures les plus chaudes, manger frais et équilibré, éviter l'alcool et prendre des nouvelles des plus fragiles.

Vos témoignages : « Le plus pénible est de vivre dans l'obscurité »

Françoise a bientôt 85 ans et « supporte mal la chaleur ». Dans son appartement au deuxième étage d'une résidence construite en 2004/2005 et relativement bien isolée, elle a envisagé l'installation d'un climatiseur mobile. « Je l'avais même acheté ! Devant les complications d'installation et de fonctionnement, j'ai renoncé », confie-t-elle. Les ouvertures de son appartement sont exposées à l'est et au nord-est, d'un seul côté. Aucun courant d'air n'est donc envisageable. « Je ferme donc tout vers 9 ou 10 heures et ne rouvre que dans la nuit lorsque les températures seront plus basses qu'à l'intérieur.

J'utilise une petite colonne qui ventile pour pouvoir trouver le sommeil. Le plus pénible est de vivre dans l'obscurité : les heures passent bien lentement », souligne Françoise, qui précise ne pas approuver les systèmes de climatisation, « coûteux et tellement mauvais pour la planète ! ».

Un pain de glace pour se rafraîchir

Annie, quant à elle, sort uniquement le matin avec son petit chien, qui souffre de la chaleur, amplifiée par le béton et les constructions autour de l'habitation. « Je suis obligée de l'amener au canal mais ce n'est pas top, car il y a plein d'épillettes », explique-t-elle.

Annie le confie, « vivement l'automne pour que je puisse aller ailleurs ».

Marie-Noëlle, comme tous les ans, réalise une petite vidéo évoquant ses trucs et astuces pour mieux supporter la chaleur, qu'elle diffuse autour d'elle. L'an passé, elle vantait notamment les mérites du t-shirt mouillé. Mais cette année, sa technique ultime, c'est le pain de glace. « Le ventilateur brasse de l'air chaud, puis quand on s'endort, il continue à tourner. La clim, elle, est énergivore et fait du bruit. J'utilise le pain de glace depuis 2003 et ça marche très bien, et tout le monde en a chez soi », explique l'infirmière. Entouré d'un tissu permettant d'évi-

ter toute brûlure due au très grand froid, le pain de glace peut ainsi se porter sous le bras, être déposé sur l'aîne et même installé dans un lit, selon Marie-Noëlle. « Quand on s'endort, on repousse instinctivement le glaçon, sans se réveiller, et il permet de beaucoup mieux s'endormir », ajoute-t-elle. Sans vouloir se substituer à un médecin, l'infirmière met en garde contre une utilisation du pain de glace sans protection, et selon l'âge ou la condition physique. « Nous, nous sommes à la campagne, et supportons bien la chaleur. Mais c'est loin d'être le cas de tout le monde ».

● J. B.



Marie-Noëlle réalise tous les ans une petite vidéo de ses trucs et astuces pour mieux supporter la chaleur.

Photo capture d'écran Youtube

La canicule, c'est (enfin) terminé en Côte-d'Or ! Voici ce qui vous attend ces prochains jours

Tenez bon : on en a bientôt terminé avec les très fortes chaleurs ! L'épisode de canicule est d'ores et déjà terminé en Côte-d'Or puisque le département repasse enfin en dessous des seuils. Dans la nuit, le thermomètre affichait des minimales à 16,9 degrés à Dijon, 12,8 degrés à Châtillon-sur-Seine ou encore 13,6 degrés à Montbard. De quoi enfin respirer et profiter d'une nuit moins torride que les précédentes.

32 degrés lundi et mardi. Il faudra attendre mercredi pour assister à un important rafraîchissement, en raison d'une forte dégradation. En effet, une vague orageuse dès la nuit de mardi à mercredi va apporter un temps très instable. Averses et orages nous accompagneront toute la journée de mercredi.

Des températures autour des normales en milieu de semaine

Avec pour conséquence une chute du thermomètre puisqu'il ne fera pas plus de 23 degrés dans le département. D'importants cumuls de pluie sont attendus en une seule journée, autour de 20 mm sur le départe-

ment. Voilà qui devrait faire du bien à nos sols... même si cela ne sera pas suffisant pour compenser la sécheresse des dernières semaines.

Jeudi, la pluie sera toujours au rendez-vous, principalement dans la matinée, avec des températures qui ne devraient pas dépasser les 22 degrés. Puis, pour la fin de semaine, un temps plus sec et assez ensoleillé sera au programme avec des maximales autour de 25 degrés, proches des normales de saison. Selon les premières prévisions, une nouvelle perturbation orageuse pourrait survenir dimanche 24 août mais ces prévisions restent à confirmer dans les prochains jours.