

Canicule : pour comprendre comment se comporte le corps humain confronté à de fortes chaleurs



La France est traversée ce vendredi 5 juin par un anticyclone venu d'Espagne avec des températures élevées à la clé, qui impactent le corps humain.

Avec Atlantico.fr

En quelques jours, l'Inde vient de subir une véritable hécatombe. Plus de 2200 personnes ont perdu la vie lors d'une vague de chaleur insoutenable qui a traversé le pays. Les températures moyennes ont flirté avec les 45 degrés sans que la moindre goutte de pluie ne vienne rafraîchir les Indiens. Ce vendredi, la France va connaître sa journée la plus chaude depuis le début de l'année. Ainsi, les températures vont dépasser les 30 degrés (à l'ombre) à Paris, Lille, Bordeaux ou Lyon. Certaines régions devraient même atteindre les 35 degrés.

Si on est encore loin de records de thermomètre et des coups de chaleur indiens, la température est suffisamment importante pour surveiller ses effets sur notre corps. Car celui-ci n'est évidemment pas fait pour supporter sur le long terme des degrés trop importants. "La température maximale critique est estimée chez l'homme entre 41,6 et 42 degrés Celsius pendant une durée de 45 minutes à 8 heures" explique la Revue médicale suisse. Evidemment, il s'agit de la température interne et le corps n'attend pas d'en arriver là pour réagir. Ce processus de régulation s'appelle l'homéostasie.

Il existe plusieurs stades d'hyperthermie. La première est l'insolation, alias le "coup de bambou" qui arrive souvent sans prévenir. "Lorsqu'une personne est exposée à la chaleur pendant une longue période, la première chose qui s'interrompt est sa capacité à suer" explique Mike McGeehin du National Center for Environmental Health, [interrogé par la revue Scientific American](#). Pour évacuer la chaleur, le corps augmente le rythme cardiaque pour accélérer la circulation du sang vers la peau qui s'occupe d'évacuer la chaleur. Mais lorsque ce n'est pas suffisant, le corps va évacuer cette chaleur par la sueur, chargée de transporter l'énergie hors du sang. Et plus l'eau s'évacue, plus le risque de déshydratation s'accroît. Lorsque le corps ne peut plus suer, l'insolation se transforme en coup de chaleur et les problèmes commencent : maux de tête, crampes musculaires, éruptions cutanées... "C'est la même chose qu'une voiture" souligne Mike McGeehin. "Lorsque le voyant s'allume, il faut s'arrêter pour faire tomber la température. Si on persiste, on abîme le moteur." Et le moteur de l'Homme, c'est son cerveau.

Pour refroidir le corps, le sang se concentre vers la peau et délaisse ainsi la boîte crânienne. C'est la raison des céphalées ou encore des vertiges. Puis c'est l'évanouissement, les nausées, les hallucinations. Le manque d'eau empêche une fois de plus le cerveau de fonctionner correctement. Si rien n'est fait, les séquelles peuvent être irréversibles.

Et le cerveau n'est pas le seul à être affecté par la température. Les périodes de canicule sont [aussi propices aux calculs rénaux](#), en raison, une fois de plus de la déshydratation du corps. Et pour cela, pas besoin de subir l'insolation, car ces cailloux sont vicieux et s'agglomèrent au fur et à mesure des jours de canicule. Surtout que les beaux jours incitent à boire des sodas ou des jus qui déshydratent (tout comme l'alcool) en raison des grandes quantités de sucre.

Plus anecdotique (quoique...), une élévation trop importante au niveau des testicules, peut entraîner des conséquences néfastes sur la qualité des spermatozoïdes avec, en dernier lieu, [un risque d'infécondité masculine](#).

□

Dans les cas les plus graves, la chaleur entraîne la mort. Le triste épisode caniculaire de 2003 (80 000 morts en Europe) a mis en évidence ce risque, d'autant plus que certaines méthodes de rafraîchissement s'avèrent plus dangereuses qu'efficaces. C'est notamment le cas du ventilateur qui, lors des fortes chaleurs, se contentent d'expulser des vagues chaudes, tel un four à chaleur tournante. De la même façon, l'humidité dans l'air ne sauve pas de la déshydratation. Pire, elle va empêcher la sueur de sécher et va ainsi maintenir les calorifères sur le corps.

Alors forcément, pour éviter cela, mieux vaut ne prendre aucun risques : éviter de rester au soleil, boire constamment (même lorsque l'on a pas soif), protéger sa tête et s'équiper d'un climatiseur. Réchauffement planétaire oblige, les vagues de chaleur s'annoncent de plus en plus fortes et de plus en plus longues.