

FORTES CHALEURS ET LYMPHOME

Les bons réflexes pour vous protéger

Les fortes chaleurs peuvent être plus difficiles à supporter lorsqu'on est atteint d'un lymphome, en particulier pendant un traitement ou en présence d'autres problèmes de santé.

Quelques mesures simples permettent de limiter les risques.



POURQUOI ÊTRE VIGILANT ?

Lorsqu'il fait très chaud, le corps a plus de difficulté à maintenir sa température. Cela peut entraîner une déshydratation, une élévation de la température du corps, une fatigue importante, des vertiges, des malaises, une baisse de tension ou une aggravation de certains symptômes.

Une vigilance particulière est recommandée dans certaines situations : traitement récent ou en cours contre le lymphome, infections récentes, baisse importante des globules blancs, diarrhées, vomissements, perte d'appétit. Une maladie cardiaque, rénale ou respiratoire associée, notamment lorsqu'elle nécessite un traitement, peut exposer à un risque supplémentaire.

En cas de doute, demandez conseil à votre équipe soignante, à votre médecin ou à votre pharmacien.



BON À SAVOIR

Certains médicaments peuvent diminuer l'adaptation de l'organisme aux fortes chaleurs. C'est le cas notamment des anti-hypertenseurs et des diurétiques. Si vous prenez un médicament de ce type, interrogez votre médecin pour savoir si votre traitement doit être adapté.

LES 4 BONS RÉFLEXES



1

BOIRE SOUVENT

- Buvez sans attendre d'avoir soif.
- Buvez par petites quantités.
- Gardez toujours une bouteille d'eau à portée de main.
- Privilégiez également les aliments riches en eau.
- Évitez l'alcool.



2

SE RAFFRAÎCHIR

- Restez dans les pièces les plus fraîches.
- Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour avec un linge humide.
- Fermez volets et fenêtres en journée.
- Aérez tôt le matin et la nuit.
- Limitez sorties et activités pendant les heures les plus chaudes.



3

CONTINUER À MANGER

- Il est important de se nourrir même si l'appétit diminue.
- Privilégiez des repas légers et frais.
- Continuez à manger des aliments salés pour maintenir des apports en sels minéraux.
- Demandez conseil si vous ne parvenez plus à vous alimenter.



4

VOS MÉDICAMENTS

- Ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical.
- Conservez vos médicaments dans la pièce la plus fraîche.
- Ne placez au réfrigérateur que les médicaments devant être conservés au froid.
- Demandez conseil en cas de doute.

Liste complète
des médicaments
concernés





LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER



Température élevée ($\geq 39^\circ\text{C}$)



Soif importante ou bouche très sèche



Fatigue inhabituelle



Vertiges, maaises, confusion



Urines très rares ou très foncées



Vomissements ou diarrhée persistants



Difficulté à boire ou s'alimenter



Dégradation rapide de l'état général



En cas de malaise important, de perte de connaissance ou de difficultés à respirer,

appelez le **15** ou le **112**



CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE



Ne prenez pas d'anti-inflammatoires sans avis médical.



En cas de coup de chaleur, le paracétamol n'est pas efficace.



Ne modifiez jamais votre traitement de votre propre initiative.



LES PROCHES PEUVENT AGIR



Prenez régulièrement des nouvelles d'une personne fragile.



Vérifiez qu'elle boit suffisamment.



Assurez-vous qu'elle reste au frais.



Soyez attentif à une fatigue inhabituelle ou à une confusion.



À RETENIR

Les fortes chaleurs ne doivent pas être prises à la légère.

En adoptant quelques gestes simples — boire régulièrement, rester au frais et se rafraîchir fréquemment, poursuivre correctement son traitement et réagir rapidement en cas de signes d'alerte —, il est possible de réduire efficacement les risques.



Retrouvez l'article complet et tous nos conseils sur



www.ellye.fr



En cas de question ou de doute, parlez-en à votre équipe soignante ou votre pharmacien.