



## LA CHALEUR EXTRÊME ET VOTRE SANTÉ

### Enjeu

Le changement climatique n'est sans doute pas étranger aux canicules prolongées auxquelles sont confrontées de nombreuses régions du Canada. Il est important que les Canadiens sachent comment se protéger et protéger leur famille des effets de la chaleur extrême sur la santé.

### Contexte

Des températures exceptionnellement élevées poussent le corps humain au-delà de ses limites. Par temps particulièrement chaud et humide, le corps doit redoubler d'efforts pour maintenir une température normale.

La plupart des troubles dus à la chaleur résultent d'une surexposition ou d'une activité physique excessive pour l'âge et la condition physique de la personne. En cas de canicule, personne n'est à l'abri, mais certains groupes sont plus vulnérables, notamment :

- les aînés ;
- les nourrissons et les enfants d'âge préscolaire ;
- les personnes dialysées ou atteintes d'une maladie chronique comme le diabète, une cardiopathie ou une maladie respiratoire ;
- les personnes qui s'adonnent à un sport ou à une activité intense à l'extérieur ;
- les personnes qui accomplissent un travail extérieur éreintant pour une période prolongée ;
- les travailleurs de la construction (ou tout autre travailleur manuel à l'extérieur) ;
- les personnes qui travaillent dans des endroits où des procédés industriels (fonderies, boulangeries, établissements de nettoyage à sec, etc.) dégagent de la chaleur ;

- les personnes prenant certains médicaments, notamment pour le traitement de troubles mentaux, la dépression, la maladie de Parkinson, des diurétiques, certains antihistaminiques, des somnifères en vente libre et des antidiarrhéiques ;
- les sans-abri ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes ayant un excédent de poids.

### Risques associés à la chaleur extrême

Une vague de chaleur consiste généralement en un minimum de trois jours consécutifs de temps particulièrement chaud pour la saison, souvent caractérisé par un fort taux d'humidité et des températures élevées la nuit. La chaleur extrême peut causer de graves maladies, voire la mort.

Voici quelques exemples de troubles causés par des températures élevées.

#### Crampes de chaleur

Il s'agit de contractions douloureuses des muscles des jambes et de l'abdomen souvent accompagnées d'une transpiration abondante.

Pour soulager les crampes, il suffit de s'installer dans un endroit frais et d'étirer et de masser légèrement les muscles endoloris. Il est également recommandé de boire à petites gorgées au plus un demi-verre d'eau fraîche toutes les 15 minutes.

#### Épuisement dû à la chaleur

Un épuisement dû à la chaleur se caractérise par une transpiration abondante, une peau pâle et froide ou des rougeurs. Faible pouls, syncope, étourdissements, nausées, vomissements, fatigue et maux de tête sont



autant de symptômes possibles. La température du corps peut être normale, mais elle augmentera vraisemblablement.

Les personnes qui souffrent d'épuisement dû à la chaleur devraient s'étendre dans un endroit frais, desserrer ou enlever leurs vêtements et revêtir des vêtements frais et humides. Il est recommandé de boire de l'eau à petites gorgées, environ un demi-verre toutes les 15 minutes, à moins de se sentir nauséux. En cas de vomissements, consultez immédiatement un médecin.

## Coup de chaleur (ou insolation)

Il s'agit d'une urgence médicale grave, parfois mortelle. La température interne est élevée (39,4 °C ou 103 °F) comparativement à la température normale du corps qui est de 37 °C ou 98,6 °F, le pouls est rapide et fort, la respiration courte et rapide. La victime d'un coup de chaleur peut éprouver les symptômes suivants : maux de tête avec élancements, étourdissements, nausée, confusion, peau rouge, chaude et sèche (absence de transpiration) et évanouissement possible. En pareil cas, amenez-la sans tarder à l'hôpital. Toute attente pourrait être fatale. Durant le parcours, gardez la personne au frais en lui retirant ses vêtements et en lui passant de l'eau fraîche sur le corps avec une éponge.

## Autres effets

La chaleur peut également exacerber d'autres problèmes de santé, à savoir :

- les maladies cardiaques, en particulier l'hypertension artérielle ;
- les maladies rénales ;
- les troubles mentaux.

Les vagues de chaleur peuvent compromettre la qualité de l'air (comme le smog) et augmenter le risque de maladies respiratoires ou cardiovasculaires. Conjuguée à la pollution atmosphérique, une vague de chaleur peut être particulièrement

néfaste pour les personnes qui souffrent d'affections pulmonaires chroniques, comme une bronchite ou de l'emphysème, ou de divers troubles cardiaques.

## Réduire les risques

En période de chaleur extrême, les précautions qui suivent s'imposent.

### Évitez de vous exposer à la chaleur

- Tenez compte des prévisions météorologiques. Si on prévoit des températures plus élevées que normales, essayez de planifier votre journée de façon à éviter la chaleur.
- Par temps chaud, si vous ne pouvez éviter d'aller à l'extérieur, essayez d'effectuer vos activités le matin ou le soir. Reposez-vous fréquemment dans un endroit ombragé pour permettre à votre température corporelle de se rétablir.
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre et portez un chapeau à large bord, des lunettes de soleil et des vêtements amples et légers.
- Si vous êtes à l'extérieur pendant un certain temps, buvez beaucoup d'eau.
- Parents et gardiens devraient, si possible, éviter de sortir les nourrissons et les jeunes enfants en période de canicule. Toutefois, si une sortie s'impose, mettez-leur des vêtements amples et légers, couvrez-leur la tête ou le visage à l'aide d'un chapeau ou d'une ombrelle et prévoyez suffisamment de liquide.

### Restez au frais

- Restez au frais à l'intérieur, prenez régulièrement des douches d'eau fraîche ou aspergez-vous les mains, le visage et le cou.

- Limitez l'utilisation de votre four afin de conserver la fraîcheur de votre maison. Fermez les lumières ou réduisez leur intensité. Abaissez les stores et fermez les rideaux du côté ensoleillé de la maison et entrouvrez légèrement les fenêtres. Ouvrez complètement les fenêtres la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.
- Si vous n'avez pas de système de climatisation, passez une partie de la journée dans un endroit climatisé comme un centre commercial, une bibliothèque, un centre communautaire ou un cinéma.
- Ne laissez jamais un nourrisson, un enfant ou un animal seul dans une voiture en stationnement.

### Buvez régulièrement

- Buvez beaucoup d'eau et de jus de fruits naturels. N'attendez pas d'avoir soif pour boire. En cas d'activité physique intense par temps chaud, buvez de deux à quatre verres de liquide frais par heure.
- Évitez toute boisson alcoolisée, caféinée ou à teneur élevée en sucre. Ce type de boissons accroît la perte de liquides. Évitez également de boire des boissons très froides pour éviter les crampes abdominales.
- En cas de transpiration abondante, votre corps élimine des sels et des minéraux que vous devez remplacer en buvant des breuvages frais ou des breuvages pour sportif.
- Si vous souffrez d'épilepsie, d'une maladie cardiaque, hépatique ou rénale, si vous suivez un régime restrictif en liquides, consultez votre médecin avant d'augmenter votre consommation de liquides.



## En cas d'inquiétudes, renseignez-vous

- Demandez l'aide d'un ami, d'un parent ou d'un médecin si vous vous inquiétez pour votre santé pendant une vague de chaleur.
- Portez attention aux symptômes suivants : crampes au niveau des bras, des jambes ou de l'abdomen, légère confusion, faiblesse ou insomnie.
- Si vous prenez un médicament, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les effets secondaires possibles en cas de chaleur extrême.
- Vérifiez régulièrement si les membres de votre famille, vos amis ou vos voisins qui sont plus vulnérables à la chaleur et qui n'ont pas l'air climatisé à la maison vont bien.

Restez vigilant! En période de canicule, il est important de surveiller les personnes les plus vulnérables dans votre entourage. Qu'il s'agisse d'un voisin, d'un parent ou d'un ami, n'hésitez pas à offrir votre aide en personne ou par téléphone. En cas d'urgence, composez le 911.

## Rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada ont à cœur d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Ils collaborent avec leurs partenaires afin de mieux comprendre les effets d'une chaleur extrême sur la santé, surtout dans les groupes vulnérables, et de promouvoir les efforts pour réduire les risques. Ils informent les Canadiens des mesures qu'ils peuvent prendre pour maintenir et améliorer leur état de santé, notamment comment se préparer à faire face à une période prolongée de chaleur extrême.

## Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Bureau du changement climatique et de la santé  
Programme de la sécurité des milieux  
Santé Canada  
269, avenue Laurier Ouest,  
I.A. 4905B  
K1A 0K9  
Courriel : [climainfo@hc-sc.gc.ca](mailto:climainfo@hc-sc.gc.ca)

Ou

Division du vieillissement et des aînés  
Agence de santé publique du Canada  
200, promenade Eglantine,  
8e étage  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-957-7606  
Télé. : 613-957-9938  
Courriel : [seniors@phac-aspc.gc.ca](mailto:seniors@phac-aspc.gc.ca)

Vous pouvez également consulter les sites Internet suivants :

Site de Santé Canada sur le changement climatique et la santé : [www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/climat/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/climat/index_f.html)

Site de la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de santé publique du Canada : [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/)

Site de Santé Canada à l'intention des aînés : [www.hc-sc.gc.ca/jfy-spv/seniors-aines\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/jfy-spv/seniors-aines_f.html)

Ou visiter le site des programmes de santé et de sécurité du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, [www.cchst.ca/reponsessst/hsprogram/](http://www.cchst.ca/reponsessst/hsprogram/)

Pour en savoir plus sur les effets de la pollution atmosphérique sur la santé, consultez les sites Internet suivants :

Article de Votre santé et vous sur le smog : [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/smog\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/smog_f.html)

Article de Votre santé et vous sur le trafic routier et la pollution atmosphérique : [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/traf\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/traf_f.html)

Programme concernant les effets de la pollution de l'air sur la santé de Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/index_f.html)

Pour en savoir plus sur les conditions météorologiques dans votre région, consultez le site : [www.weatheroffice.ec.gc.ca/canada\\_f.html](http://www.weatheroffice.ec.gc.ca/canada_f.html) d'Environnement Canada.

Pour des articles complémentaires, visitez le site *Votre santé et vous*, [www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez également composer sans frais le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245\* pour les malentendants.