

Quand il fait  
**CHAUD  
POUR  
MOURIR...**

**Prudence !**



Québec 

Gracieuseté de [www.VoyagerUltraLeger.com](http://www.VoyagerUltraLeger.com)

# Comment la chaleur affecte-t-elle la santé ?



L'été, le soleil et le beau temps sont sources de nombreux plaisirs... Par contre, lorsque la chaleur est trop intense, elle devient un stress pour le corps humain. Plusieurs organes, dont le cœur, doivent travailler plus fort pour résister à la chaleur.

## Les effets de la chaleur sur la santé sont plus graves :

- Lors des premières chaleurs, car le corps n'y est pas habitué
- Si elle dure sans répit depuis quelques jours ou continue la nuit
- Quand il fait très humide et en l'absence de vent
- Si on habite au centre-ville, là où la chaleur est plus intense
- Si on vit dans un milieu sans climatisation

## Les effets indirects :

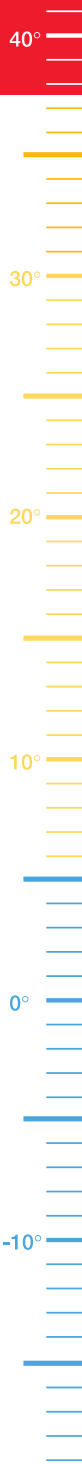
Les effets les plus fréquents de la chaleur sur la santé sont indirects. Ils correspondent à l'aggravation des symptômes chez une personne déjà malade.





## Les effets directs :

Quoique peu communs, les effets directs de la chaleur sont les **crampes**, le **coup de chaleur**, et l'**épuisement dû à la chaleur**. Ces cas peuvent survenir chez les personnes déjà malades et chez celles en santé qui pratiquent des activités physiques intenses malgré la chaleur.

Dans le cas du coup de chaleur (température du corps élevée, confusion), une consultation médicale d'urgence est nécessaire. En cas de crampes de chaleur ou d'épuisement dû à la chaleur, il faut s'installer dans un endroit frais, se reposer et boire de l'eau ou une boisson sportive diluée d'eau. Si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure, une consultation médicale s'impose.

# Mesures de prévention additionnelles pour les personnes plus vulnérables à la chaleur



Personnes vulnérables		Mesures de prévention
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les personnes âgées souffrant de maladies chroniques cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales ou neurologiques ou de diabète</li> <li>■ Les personnes prenant certains médicaments tels des tranquillisants, des diurétiques ou des anti-cholinergiques</li> </ul> <p><b>PRUDENCE !</b></p> <p>Les personnes vulnérables qui vivent seules sont doublement vulnérables en période de chaleur accablante.</p>		<p><b>1. Pour mieux se préparer à la chaleur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Faire des provisions d'eau et de boissons sportives</li> <li>■ Trouver un endroit frais pour se reposer en cas de besoin</li> <li>■ Identifier une personne avec qui l'on peut communiquer quotidiennement en cas de problème</li> <li>■ Placer le numéro de son Info-Santé (voir endos du dépliant) à portée de main</li> </ul> <p><b>2. En période de chaleur accablante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Être proactif en suivant les mesures de prévention de base avant de ressentir les effets de la chaleur</li> <li>■ Pendant des nuits qui demeurent chaudes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver un endroit frais pour dormir</li> <li>- Si ce n'est pas possible : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir les fenêtres ouvertes</li> <li>• Avoir de l'eau près du lit</li> <li>• Ne pas hésiter à boire, à prendre une douche ou un bain pendant la nuit</li> <li>• Se rafraîchir avec une débarbouillette humide</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ Surveiller son état de santé. En cas de malaise général, d'étourdissements, de fatigue, de maux de tête, de difficultés à respirer, de douleurs à la poitrine ou de jambes enflées, communiquer avec son Info-Santé ou son médecin traitant</li> <li>■ Réviser, avec son médecin, les modifications nécessaires à sa médication ou au suivi médical en cours. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant des problèmes médicaux suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insuffisance cardiaque</li> <li>- Patients en dialyse</li> <li>- Perte de fluide due à des problèmes gastro-intestinaux</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les jeunes enfants (0 à 4 ans)</li> </ul>		<p><b>Les parents doivent s'assurer que leur enfant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Boive beaucoup</li> <li>■ Prenne des bains frais plus fréquemment</li> <li>■ Porte des vêtements légers</li> <li>■ Ne soit jamais seul dans une voiture</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les sportifs qui pratiquent des activités intenses (jogging, bicyclette, etc.)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Réduire l'intensité des activités</li> <li>■ Pratiquer l'activité plus tôt le matin</li> <li>■ Boire des boissons sportives diluées d'eau</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les travailleurs de la construction (ou autre travail manuel à l'extérieur) ou des secteurs où les procédés dégagent de la chaleur (fonderies, boulangeries, nettoyeurs, etc.)</li> </ul>		<p>Obtenir le dépliant « Attention au coup de chaleur » disponible dans tous les bureaux régionaux de la CSST</p>

# Gardez l'œil ouvert !

40°

30°

20°

10°

0°

-10°

En période de chaleur accablante, on doit prêter attention aux personnes plus vulnérables dans notre entourage. Les personnes suivantes, surtout si elles vivent seules, pourraient avoir besoin d'aide pour appliquer les mesures préventives :

- Personnes souffrant de troubles mentaux
- Personnes handicapées
- Personnes âgées souffrant de maladies chroniques
- Personnes prenant des tranquillisants, des diurétiques ou des anti-cholinergiques

Que ce soit un voisin, un parent ou un ami, il ne faut pas hésiter à téléphoner ou à cogner à la porte des personnes vulnérables qui nous entourent pour leur offrir un coup de main.



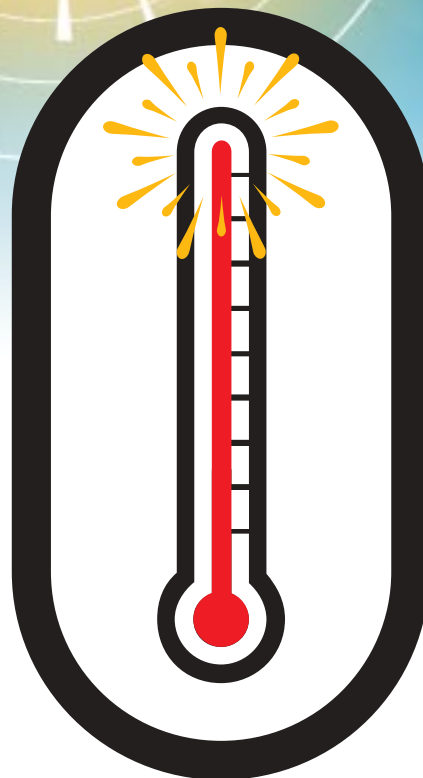
10 h 05

## Quelques mesures de prévention de base



- Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale
- Éviter les boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées (café, thé, colas), car elles déshydratent
- S'installer dans un endroit frais, soit à l'air climatisé ou à l'ombre
- Éviter les activités intenses
- Se protéger du soleil en portant des vêtements légers de couleur pâle et un chapeau
- Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire
- Utiliser un climatiseur pour rafraîchir son logement ou passer quelques heures dans un endroit climatisé

## Quand la chaleur devient-elle accablante ?



# 30°C / 40°C

**ENVIRONNEMENT CANADA ÉMET UN AVERTISSEMENT DE CHALEUR ET D'HUMIDITÉ ACCABLANTES LORSQU'ON PRÉVOIT QUE :**

- La température de l'air atteindra ou dépassera 30° C
- L'indice Humidex (température et taux d'humidité combinés) atteindra ou dépassera 40° C

## Questions ?

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, appelez votre médecin ou votre Info-Santé CLSC.

**Info-Santé CLSC**  
Service téléphonique 24 h par jour, 7 jours sur 7

ou

[www.msss.gouv.qc.ca/infosanteclsc](http://www.msss.gouv.qc.ca/infosanteclsc)

Une réalisation de la Direction de santé publique de l'Agence de développement de réseaux locaux de santé et de services sociaux de Montréal.

**Québec** 

• Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Montréal  
• Ministère de la Santé et des Services sociaux