



***Pour diffusion immédiate***

## **AVIS DE SANTÉ PUBLIQUE MESURES À PRENDRE LORS DE PÉRIODE DE CHALEUR ACCABLANTE**

(Trois-Rivières, le 14 juillet 2006) - Suite aux prévisions météorologiques émises par Environnement Canada pour les prochains jours, la Direction de santé publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec tient à aviser la population des mesures à prendre en période de chaleur accablante.

Actuellement, les températures se situent près des seuils pouvant entraîner des risques à la santé, particulièrement pour les groupes vulnérables. C'est pourquoi, la Direction de santé publique rappelle que les vagues de chaleur sont une source de morbidité et de mortalité chez les résidents des villes en zone de climat tempéré. Avec leur fréquence accrue due au réchauffement planétaire, ce problème de santé publique ira dans les années futures en augmentant.

La chaleur devient accablante :

- Lors des premières chaleurs : le corps n'est pas habitué aux températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit depuis quelques jours ou continue jour et nuit.
- Quand il fait très humide et en l'absence de vent.

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes au moment où :

- La température de l'air atteint ou dépasse 30°C et que l'indice Humidex (température et taux d'humidité combinés) atteint ou dépasse 40°C.

### **Effets sur la santé**

L'exposition à la chaleur est un stress : nous transpirons plus, nos vaisseaux sanguins se dilatent.

Certaines personnes réagissent moins bien à ce stress parce qu'elles souffrent de maladie chronique (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et la maladie peut s'aggraver ou causer d'autres problèmes.

D'autres groupes de la population courent aussi plus de risques de souffrir de problèmes de santé liés à la chaleur, soit les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes vivant

seules sans réseau de soutien, les sportifs qui font des activités intenses, les travailleurs aux activités physiques exigeantes.

La chaleur a des effets directs sur la santé, comme :

- Les crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...).
- L'épuisement (étourdissements, faiblesse et fatigue).
- Le coup de chaleur (peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience).

### **Quoi faire ?**

Conseils préventifs de base :

- Boire beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale.
- Éviter les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels.
- S'installer si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre.
- Éviter les activités et les exercices intenses à l'extérieur.
- Se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau.
- Prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche.
- Se munir d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passer quelques heures dans un endroit climatisé, pour aider le corps à contrôler sa température (si la température à l'intérieur dépasse 32°, un ventilateur n'agit pas contre la chaleur accablante, car il brasse l'air sans le rafraîchir).

Conseils préventifs pour les personnes à risques :

Personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques ou personnes vivant seules et ne pouvant suivre les mesures préventives sans aide :

- S'assurer d'une surveillance régulière par un proche ou son centre de santé et de services sociaux (si possible) qui référeront la personne aux services médicaux si nécessaire.

Nourrissons et jeunes enfants (0 à 4 ans). Les parents doivent s'assurer que leurs enfants :

- Boivent beaucoup de liquide.
- Portent des vêtements légers.
- Ne sont jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Sportifs qui font des activités intenses (jogging, bicyclette) :

- Réduire l'intensité des activités.
- Commencer l'activité plus tôt le matin.
- Boire des boissons sportives diluées d'eau.

Travailleurs ayant des activités exigeantes :

- Consulter le dépliant « *Coup de chaleur* », à l'adresse suivante :  
[http://www.csst.qc.ca/portail/fr/prevention/informations\\_supplementaires/prevcoupchal/](http://www.csst.qc.ca/portail/fr/prevention/informations_supplementaires/prevcoupchal/)

### **Pour en savoir plus**

- S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, appeler votre médecin ou votre Info-Santé.
- Référez-vous au dépliant : « *Quand il fait chaud pour mourir* » sur le site :  
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-269-01.pdf>

– 30 –

**Source :** Maude-Amie Tremblay  
Conseillère en santé et environnement  
Agence de santé et des services sociaux  
de la Mauricie et du Centre-du-Québec  
Cell. (819) 244-2841

**Pour information :** Christiane Lemaire  
(à partir de lundi 17 juillet) Conseillère en communication  
Tél : 819 693-3614