



Santé
Canada

Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

C'est vraiment trop chaud!

Protégez-vous du temps très chaud



Connaissez vos risques

Préparez-vous à la chaleur

Portez une attention particulière à vos réactions

Hydratez-vous

Restez à l'abri de la chaleur

Évitez de vous exposer à la chaleur intense

Canada

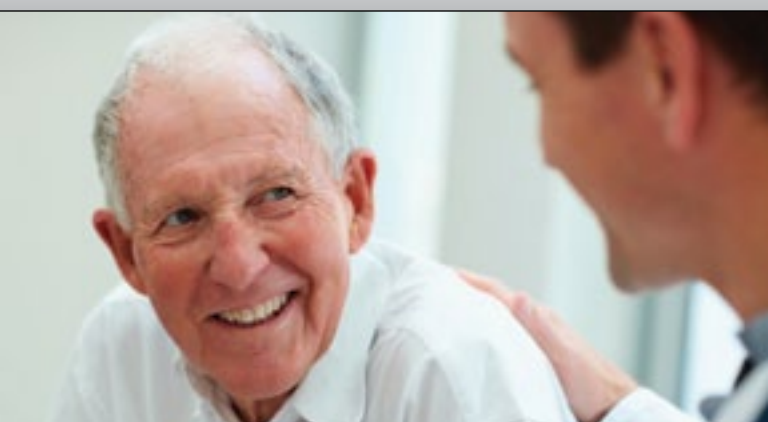
Protégez-vous du temps très chaud

Connaissez vos risques

Une température élevée peut être dangereuse, surtout si vous souffrez :

- de difficultés respiratoires;
- de problèmes cardiaques;
- de l'hypertension;
- de problèmes rénaux;
- d'une maladie mentale, comme la dépression ou la démence;
- de la maladie de Parkinson;
- ou si vous prenez des médicaments pour n'importe laquelle de ces affections.

Si vous prenez des médicaments ou si vous avez un problème de santé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si cette situation vous rend plus vulnérable à la chaleur et suivez ses recommandations.



Les maladies liées à la chaleur

Les maladies liées à la chaleur englobent le coup de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur, l'évanouissement provoqué par la chaleur, l'œdème de chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), les boutons de chaleur et les crampes de chaleur (crampes musculaires). Les maladies liées à la chaleur peuvent vous incommoder rapidement et elles sont principalement causées par une surexposition à la chaleur ou par un effort excessif par temps chaud.

Connaissez vos risques

Préparez-vous à la chaleur

Portez une attention particulière à vos réactions

Hydratez-vous

Restez à l'abri de la chaleur

Évitez de vous exposer à la chaleur intense

Protégez-vous du temps très chaud

Préparez-vous à la chaleur



Soyez régulièrement à l'écoute des prévisions météorologiques et des alertes locales afin de savoir quand prendre des précautions supplémentaires.



Prévoyez des visites régulières par des membres de la famille, des voisins ou des amis pendant les journées très chaudes au cas où vous auriez besoin d'aide. Les visiteurs peuvent aider à déceler les signes d'une maladie liée à la chaleur qui pourraient passer inaperçus au téléphone.



Si vous avez un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne correctement avant le début de la saison de chaleur. Sinon, trouvez un endroit climatisé où vous pourrez vous rafraîchir pendant quelques heures les jours de grandes chaleurs. Cela vous aidera à mieux composer avec la chaleur.

Préparez-vous à la chaleur

Portez une attention particulière à vos réactions

Hydratez-vous

Restez à l'abri de la chaleur

Évitez de vous exposer à la chaleur intense

Protégez-vous du temps très chaud

Portez une attention particulière à vos réactions – et à celles des personnes qui vous entourent

Surveillez les symptômes des maladies liées à la chaleur, notamment :

- des étourdissements ou un évanouissement;
- des nausées ou des vomissements;
- des maux de tête;
- une respiration ou un battement cardiaque rapide;
- une soif extrême (bouche sèche ou salive collante);
- une miction moins fréquente avec une urine de couleur jaune foncé inhabituelle.

Si vous éprouvez n'importe lequel de ces symptômes par temps chaud, rendez-vous **sans tarder** dans un endroit frais et buvez des liquides, de l'eau de préférence.

9 1 1

Le coup de chaleur est une urgence médicale! Composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement si vous prenez soin d'une personne, comme un voisin, dont la température corporelle est élevée et qui est inconsciente ou confuse ou qui ne transpire plus.

En attendant de l'aide – **rafraîchissez la personne sans tarder en :**

- la déplaçant vers un endroit frais, si vous le pouvez;
- appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements;
- l'éventant autant que possible.

Portez une attention particulière à vos réactions

Hydratez-vous

Restez à l'abri de la chaleur

Évitez de vous exposer à la chaleur intense

Protégez-vous du temps très chaud



Hydratez-vous

Buvez beaucoup de liquides frais, surtout de l'eau, **avant d'avoir soif** afin de diminuer votre risque de déshydratation. La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation.

- Laissez un verre près de l'évier afin de vous faire penser à boire de l'eau.
- Rendez l'eau plus attrayante en l'aromatisant à l'aide de jus de fruits naturels.
- Consommez plus de fruits et de légumes, car ils ont une teneur élevée en eau.
- Si vous mangez moins, vous devrez peut-être boire plus d'eau.

Hydratez-vous

Restez à l'abri de la chaleur

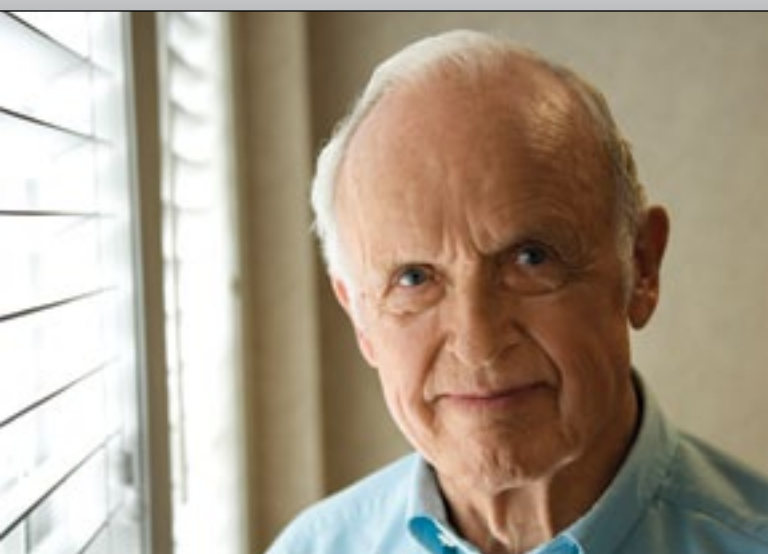
Évitez de vous exposer à la chaleur intense

Restez à l'abri de la chaleur

Habillez-vous en fonction de la température – Portez des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.

Gardez votre demeure fraîche

- Si vous avez un climatiseur doté d'un thermostat, réglez-le à la température la plus élevée à laquelle vous êtes à l'aise (quelque part entre 22 °C [72 °F] et 26 °C [79 °F]), ce qui aura pour effet de réduire votre facture d'électricité et de vous apporter le répit nécessaire. Si vous avez un climatiseur installé à une fenêtre, rafraîchissez une seule pièce où vous pourrez vous rendre pour vous évader de la chaleur.
- Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four.
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les volets, les rideaux ou les stores le jour.
- S'il n'y a pas de danger, ouvrez vos fenêtres la nuit afin de laisser l'air plus frais pénétrer dans votre foyer.



S'il fait extrêmement chaud dans votre demeure :

- **Évadez-vous de la chaleur** en passant quelques heures dans un endroit frais. Cela pourrait être un secteur à l'ombre des arbres, une piscine ou un endroit climatisé, comme un centre commercial, un magasin d'alimentation, un lieu de culte ou une bibliothèque publique.
- **Prenez des douches fraîches** ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi. Prenez soin d'utiliser des surfaces antidérapantes dans la baignoire et dans la douche et d'essuyer l'humidité immédiatement afin d'éviter de glisser.
- **Utilisez un ventilateur** pour vous aider à chasser la chaleur et faites circuler l'air dans votre direction.

Restez à l'abri de la chaleur

Évitez de vous exposer à la chaleur intense

Évitez de vous exposer à des températures très chaudes lorsque vous êtes à l'extérieur

Ne laissez **jamais** des personnes ou des animaux de compagnie dont vous vous occupez dans un véhicule stationné ou à la lumière directe du soleil.

- Lorsque la température de l'air extérieur atteint 23 °C (73 °F), la température à l'intérieur d'un véhicule peut être extrêmement dangereuse – plus de 50 °C (122 °F).

Réorganisez ou trouvez des solutions de rechange

Réorganisez ou planifiez vos activités à l'extérieur pendant les périodes les plus fraîches de la journée.

- Avant de sortir, vérifiez la Cote air santé (CAS) dans votre secteur, si elle est disponible – la pollution atmosphérique a tendance à atteindre des niveaux plus élevés les jours de grandes chaleurs.
- Si vous êtes dans une région où les maringouins sont actifs, protégez-vous à l'aide d'un chasse-moustiques et suivez les directives du fabricant.



Évitez de vous exposer au soleil

Faites-vous de l'ombre avec un chapeau à large bord qui permet la circulation de l'air ou avec un parasol.

- Les zones à l'ombre des arbres peuvent être jusqu'à 5 °C (9 °F) plus fraîches que les zones voisines.
- Employez un écran solaire avec un facteur de protection (FPS) d'au moins 15 et suivez les directives du fabricant. **N'oubliez pas que l'écran solaire protégera contre les rayons ultraviolets (UV) du soleil, mais pas contre la chaleur.**
 - Les écrans solaires et les chasse-moustiques peuvent être combinés en toute sécurité. Appliquez l'écran solaire en premier.



Autres ressources

**« Vous POUVEZ éviter les chutes! »
de l'Agence de la santé publique
du Canada**

[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/
publications/public/injury-blessure/
prevent-eviter/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/prevent-eviter/index-fra.php)

**« Votre santé et vous – Insectifuges »
de Santé Canada**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/
life-vie/insect-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/insect-fra.php)

**« Prudence au soleil »
de Santé Canada**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/
sun-sol/safety-prudence-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/safety-prudence-fra.php)

**« Cote air santé » de Santé Canada
et d'Environnement Canada**

www.coteairsante.ca

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-954-5995
Télééc. : 613-941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011

La présente publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Pub. SC : 110006 (Rév. 2011)
Cat. : H128-1/10-631F
ISBN : 978-1-100-96396-9