



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

## La chaleur extrême et votre santé

### Enjeu

De nombreuses régions du Canada connaissent de plus en plus de longues périodes de chaleur accablante ou vagues de chaleur. Il est important de prendre des précautions pour protéger sa santé.

### Contexte

Lors de périodes de chaleur accablante (annoncées par Environnement Canada, la municipalité ou le bureau de santé local), la météo change rapidement, ce qui mène à de fortes températures ou à des taux élevés d'humidité auxquels le corps a du mal à s'adapter. L'exposition au soleil et les conditions éoliennes peuvent empirer la situation. Durant ces vagues de chaleur, le refroidissement nocturne est habituellement insuffisant et la qualité de l'air est souvent mauvaise.

Les quatre facteurs environnementaux suivants interagissent pour que la chaleur pose un risque pour la santé :

- température élevée de l'air;
- taux élevé d'humidité dans l'air (souvent désigné comme l'humidité relative);

- charge radiante (solaire);
- absence de mouvement de l'air (le vent, qui atténue habituellement les effets négatifs des autres facteurs).

Même au repos, le corps produit de la chaleur. Durant les mois d'été, il est important de laisser le corps dégager cette chaleur. Pour le bon fonctionnement de l'organisme, la température corporelle (interne) doit se situer aux environs de 37 °C. Cette température varie de quelques degrés au courant de la journée et pendant des périodes d'activité physique. À mesure que la charge de travail et la température corporelle augmentent, le corps a besoin de libérer cette chaleur. Une température interne de 40 ou 41 °C est potentiellement mortelle si l'on ne fait pas de fièvre. Une personne atteinte d'une infection peut faire de la fièvre sans que sa vie soit en danger : cela fait partie de la défense du corps contre l'infection.

L'organisme maintient sa température corporelle en dégageant de la chaleur par les moyens suivants :

- radiation (libération de rayons infrarouges);

- convection (transfert de chaleur directement de la peau à l'air);
- évaporation (de sueur) – mécanisme privilégié en cas de chaleur élevée.

Le cœur doit pomper du sang efficacement jusqu'aux extrémités (tête, mains et pieds) pour que ces trois mécanismes puissent se produire.

## Risques pour la santé

La chaleur accablante peut provoquer plusieurs problèmes de santé, dont certains effets physiologiques directs :

- épuisement lié à la chaleur;
- syncope (évanouissement);
- crampes;
- coup de chaleur.

Un coup de chaleur (ou insolation) est une véritable urgence médicale, et il faut composer le 911 immédiatement. La victime d'un coup de chaleur cesse de transpirer même si sa température corporelle est supérieure à 40 ou 41 °C. Elle peut aussi présenter les symptômes suivants :

- mal de tête avec élancements;
- étourdissements;
- confusion;
- nausée;
- peau rouge, chaude et sèche.

Plus la température corporelle dépasse 40 °C, plus la victime risque de subir des effets permanents, voire de décéder. Il faut donc l'asperger d'eau froide en attendant l'ambulance.

L'exposition à la chaleur peut également agir indirectement sur la santé, notamment en soumettant le cœur à une charge de travail accrue.

Lorsqu'il fait très chaud, le cœur doit travailler plus fort pour que le sang se rende aux extrémités – même si le corps est au repos – parfois au point d'être surmené.

Ceux qui souffrent d'une maladie sous-jacente doivent faire particulièrement attention, puisqu'ils peuvent être plus sensibles aux effets de la chaleur accablante. Par exemple, les personnes dont le cœur ne fonctionne pas à plein rendement, qui prennent certains médicaments ou qui sont simplement déshydratées peuvent être à risque.

## Réduire les risques

En période de chaleur accablante, ce qui importe le plus, c'est de rester au frais et de ne pas s'exposer aux excès de chaleur qui mettent le corps à l'épreuve.

Il est possible de rester au frais de plusieurs manières, tout en tenant compte des quatre facteurs environnementaux, mentionnés dans la section « Contexte », qui influent sur le stress thermique. À température élevée, pratiquement toutes les pertes de chaleur s'effectuent par évaporation de la sueur. Toute manœuvre qui accélère l'évaporation de la sueur, comme l'utilisation d'un ventilateur, est utile.

L'acclimatation aide aussi à préparer le corps à la chaleur extrême. Il suffit de s'exposer à la chaleur de façon contrôlée, soit quelques heures par jour pendant une semaine, pour s'adapter. Évidemment, l'organisme d'une personne qui passe tout son temps dans un milieu climatisé ne s'adaptera pas à la chaleur.

Pour vous protéger en cas de chaleur accablante, prenez les mesures suivantes :

- Évitez le soleil. S'il fait plus frais dans votre maison qu'à l'extérieur, ne sortez pas.
- Si vous devez sortir au soleil, abritez-vous sous un parasol ou portez un chapeau à large rebord et bien aéré (pour que la sueur de votre tête puisse s'évaporer).
- Buvez beaucoup d'eau (la meilleure chose à boire). La quantité d'eau à boire dépend de la quantité de sueur. Une à deux tasses d'eau par heure peuvent suffire, ou il peut être nécessaire d'en boire plusieurs litres. La soif ne constitue pas un indicateur fiable, puisqu'elle ne se fait sentir qu'une fois que la perte d'eau est suffisante pour mener aux symptômes de fatigue due à la chaleur.
- S'il fait soleil, maintenez la fraîcheur dans la maison en baissant les marquises ou en fermant les volets extérieurs (si vous en avez) de vos fenêtres, ou en fermant les rideaux et les stores.
- Si vous avez une maison à deux étages, gardez les fenêtres du deuxième étage entrouvertes pour que l'air chaud puisse monter et sortir.
- S'il fait chaud dans votre maison, essayez de passer quelques heures dans un endroit climatisé, comme un centre commercial ou autre lieu désigné. Reposez-vous régulièrement dans un endroit frais et ombragé.
- Prenez un bain froid ou une douche froide.



# VOTRE SANTÉ ET VOUS



- Le soir, s'il fait plus frais à l'extérieur, ouvrez toutes vos fenêtres. Si vous avez des ventilateurs de fenêtre, servez-vous en pour faire baisser la température plus rapidement.
- Utilisez des ventilateurs pour faciliter l'évaporation de la sueur et vous rafraîchir. Attention, si la température et l'humidité sont toutes les deux très élevées, cela peut être inefficace ou même avoir l'effet inverse.
- Limitez vos activités physiques – surtout si vous faites partie d'un groupe à risque – et plus particulièrement au milieu de la journée, quand il fait le plus chaud.
- Il faut éviter de boire du liquide à concentration élevée en sucre et/ou en alcool, car il peut augmenter la quantité d'eau éliminée par le corps.
- Le régime alimentaire de la plupart des gens contient assez de sel pour compenser la perte de ce minéral par sudation. Mais si vous avez des crampes de chaleur, que votre médecin vous le conseille ou que vous devez travailler à la chaleur et que vous transpirez beaucoup, vous devrez peut-être prendre plus de sel.
- Si vous prenez des médicaments, consultez votre médecin ou votre pharmacien au sujet des effets secondaires possibles en cas de chaleur extrême.
- Offrez d'aider vos voisins ou de jeter un coup d'œil sur eux, surtout s'ils habitent seuls et ne sont pas en mesure de prendre les précautions nécessaires.
- Ne faites pas seulement attention à la chaleur. Si vous sortez le jour, utilisez de l'écran solaire pour limiter votre exposition aux rayons ultraviolets. Si vous sortez le matin ou le soir – quand les moustiques sont les plus actifs –, utilisez un insectifuge.

## Rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada ont à cœur d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur santé. Nous collaborons avec nos partenaires afin de mieux comprendre les conséquences de la chaleur accablante sur la santé des Canadiens, surtout ceux qui sont le plus à risque, et d'appuyer les efforts visant à réduire ces risques. Nous renseignons les Canadiens sur les mesures qu'ils peuvent prendre pour maintenir et améliorer leur santé, notamment comment ils peuvent se préparer à faire face à une période prolongée de chaleur accablante.

---

## Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Web suivants du gouvernement du Canada :

Santé Canada, section sur les changements climatiques et la santé :  
[www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/climat/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/climat/index-fra.php)

Courriel : [climatinfo@hc-sc.gc.ca](mailto:climatinfo@hc-sc.gc.ca)

Conditions météorologiques dans votre région :

[www.meteo.gc.ca/canada\\_f.html](http://www.meteo.gc.ca/canada_f.html)

Pour de plus amples renseignements sur les questions de santé et de sécurité pendant l'été :

Santé Canada, Vie saine – Plaisirs d'été en toute sécurité :

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/season-saison/summer-ete/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/season-saison/summer-ete/index-fra.php)

Santé Canada, Votre santé et vous, sous la rubrique « Été » :

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/alpha-fra.php#e](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/alpha-fra.php#e)

Pour d'autres articles sur des questions de santé et de sécurité :

Santé Canada, Votre santé et vous :

[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv).

Vous pouvez aussi composer sans

frais le 1-866-225-0709

ou le 1-800-267-1245\*

pour les malentendants.