

Pour plus d'information,
consultez la page Web sur la chaleur accablante à canada.ca

DEMEUREZ EN SANTÉ *dans la* CHALEUR

IL FAIT VRAIMENT *trop* CHAUD

Protégez-vous du TEMPS TRÈS CHAUD



Santé
Canada

Health
Canada

Canada 



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

Publications

Santé Canada

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-954-5995

Télec. : 613-941-5366

Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

PRINT Cat.: H144-61/2020E
ISBN: 978-0-660-31439-6

PDF Cat.: H144-61/2020E-PDF
ISBN: 978-0-660-31438-9
Pub.: 190132

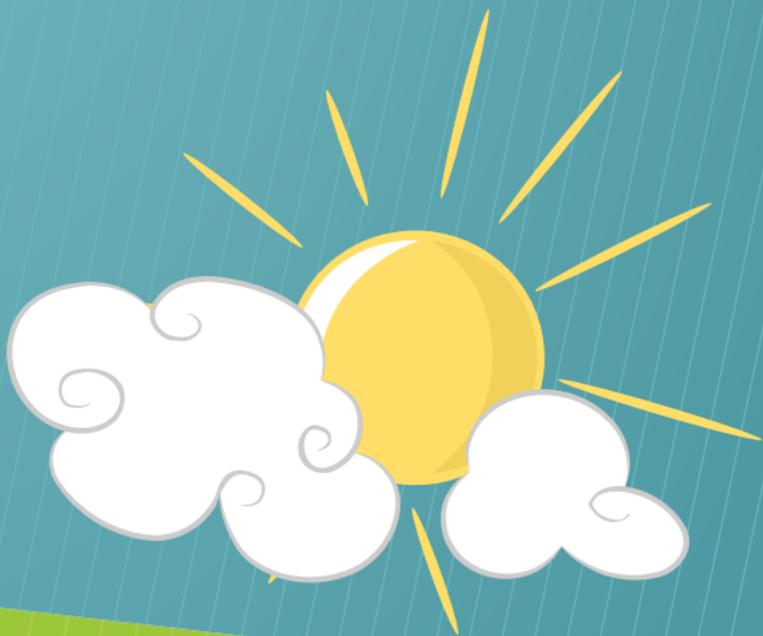


TABLE DES MATIÈRES

- **Connaissez vos risques**
- **Préparez-vous à la chaleur**
- **Portez une attention particulière à vos réactions – et à celles des personnes qui vous entourent**
- **Hydratez-vous**
- **Gardez votre demeure fraîche**
- **Évitez de vous exposer à la chaleur intense**

CONNAISSEZ VOS RISQUES

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

- de difficultés respiratoires
- de problèmes cardiaques
- d'hypertension
- de problèmes rénaux
- d'une maladie mentale
- de la maladie de Parkinson

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 leurs recommandations.



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.

Demandez à votre famille, à des amis et à des voisins de vérifier régulièrement que vous allez bien lors des journées très chaudes, au cas où vous auriez besoin d'aide. Suivez les conseils relatifs à la COVID-19 de vos autorités locales de santé publique et adaptez vos comportements et vos habitudes en conséquence. Vous pouvez également organiser des contrôles réguliers par téléphone ou par vidéo.

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

LES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Les maladies liées à la chaleur comprennent 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.



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



une soif extrême (bouche sèche ou salive collante)



des nausées ou des vomissements



une respiration ou un battement cardiaque rapide



des maux de tête



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, préférablement de l'eau.

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 du l'évier afin de vous faire penser à boire de l'eau.
- 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.



Le coup de chaleur est une urgence médicale! 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, **composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement.**

EN ATTENDANT DE L'AIDE, rafraîchissez la personne sans tarder en :



La déplaçant vers un endroit frais.



Appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements.



L'éventant autant que possible.



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.
- Bloquez le soleil en ouvrant les marquises et en fermant les rideaux ou les stores pendant la journée.
- S'il n'y a pas de danger, ouvrez vos fenêtres la nuit afin de laisser l'air plus frais pénétrer dans votre demeure.



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.
- **Utilisez un ventilateur** pour vous aider à dissiper la chaleur et faites circuler l'air dans votre direction.



ÉVITEZ DE VOUS EXPOSER À LA CHALEUR INTENSE

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.

S'il y a des moustiques ou des tiques dans votre région, protégez-vous en appliquant un insectifuge :

- utilisez un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine;
- suivez le mode d'emploi.

ÉVITEZ DE VOUS EXPOSER AU SOLEIL

- Habillez-vous en fonction de la température – Portez des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.
- Faites-vous de l'ombre avec un chapeau à large rebord 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.
- Limitez le temps que vous passez au soleil.
- Appliquez un écran solaire à large spectre offrant un FPS d'au moins 30 et suivez le mode d'emploi. **N'oubliez pas que l'écran solaire aide à protéger contre les rayons ultraviolets (UV), 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

COVID-19 de l'Agence de la santé publique du Canada: [Canada.ca/le-coronavirus](https://www.canada.ca/le-coronavirus)

« Vagues de chaleur » de Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html

« Cote air santé » de Santé Canada et d'Environnement Canada www.coteairsante.ca

« Vous POUVEZ éviter les chutes! »
de l'Agence de la santé publique du Canada
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/vous-pouvez-eviter-chutes.html

« Votre santé et vous – Insectifuges »
de Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sujet-pesticides/insectifuges.html

« Prudence au soleil » de Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html



