



## AVIS DESTINÉ AU SERVICE INFO-SANTÉ

### Identification

**Expéditeur :** Direction de santé publique  
CIUSSS du Centre-Est-de-l'Île-de-Montréal

**Objet :** VEILLE SAISONNIÈRE - CHALEUR ACCABLANTE OU EXTRÊME

**Date:** Du 19 MAI au 30 SEPTEMBRE 2015

---

### Ce qu'il faut savoir

Du 19 mai au 30 septembre 2015, la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Est-de-l'Île-de-Montréal se place en «Veille saisonnière» pour le dossier de la chaleur accablante ou extrême. La Direction de santé publique se préoccupe de la santé de sa population et désire, en ce début de saison estivale, donner des conseils concernant cette problématique.

On définit les termes de chaleur accablante ou extrême comme suit :

**Chaleur accablante :** Environnement Canada émet un avertissement de chaleur lorsqu'il prévoit que la température de l'air atteindra ou dépassera 30 °C et que l'indice humidex (température et taux d'humidité combinés) atteindra ou dépassera 40.

**Chaleur extrême :** lorsque les facteurs météorologiques exceptionnels suivants sont atteints, on peut qualifier la situation de chaleur extrême, soit trois journées consécutives ou plus avec une température moyenne pondérée minimale de  $\geq 20$  °C et maximale de  $\geq 33$  °C ou deux nuits consécutives avec  $t^{\circ} \text{ min} \geq 25$  °C.

À Montréal, une étude sur l'association entre la mortalité et les températures extérieures, portant sur les 20 dernières années, indique un risque d'augmentation significative des décès lorsque la température atteint ces critères. De plus, en juillet 2010, une vague de chaleur a frappé Montréal, le mercure a dépassé durant cinq jours consécutifs une température moyenne maximale et minimale de 33 °C et 20 °C, résultant en 106 décès probablement ou possiblement attribuables à la chaleur.

Durant la saison qui s'amorce, de tels épisodes de chaleur accablante ou extrême sont possibles. Par conséquent, nous vous demandons de demeurer vigilants face aux clientèles les plus vulnérables en leur prodiguant les consignes qui s'appliquent

## Populations à risque

- personnes âgées  $\geq 65$  ans vivant dans un milieu non climatisé;
- personnes souffrant de maladies chroniques: cardio-vasculaires, cérébro-vasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques, diabète;
- personnes présentant des problèmes de santé mentale (tout particulièrement les personnes schizophrènes, toxicomanes ou alcooliques);
- personnes vivant seules et en perte d'autonomie;
- personnes vivant dans les îlots de chaleur urbains;
- nourrissons, tout-petits (0-4 ans);
- travailleurs et sportifs qui ont des activités physiques exigeantes;
- patients avec maladie fébrile aiguë.

Les personnes âgées, souffrant de maladies chroniques, isolées socialement et vivant dans des milieux non climatisés, constituent le groupe le plus à risque lors d'épisodes de chaleur accablante ou extrême.

## Ce qu'il faut faire

Les conseils préventifs de base qui aideront votre clientèle à gérer les effets de la chaleur accablante se résument ainsi :

- passer quelques heures dans un endroit frais ou climatisé : utiliser un climatiseur pour rafraîchir son logis ou passer deux à trois heures par jour à l'air climatisé, dans une bibliothèque, un cinéma ou un centre commercial par exemple, peut faire toute la différence;
- boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin;
- boire avec modération les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine ou très sucrées, car elles déshydratent;
- aménager son logis de façon à limiter l'entrée de la chaleur (fermer les stores et les rideaux le jour, créer des courants d'air, etc.);
- réduire les efforts physiques intenses et soutenus;
- se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle et un chapeau;
- prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir à l'aide d'une serviette humide ou d'un vaporisateur;
- donner des nouvelles à son entourage;
- ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée.

La solidarité sociale est tout particulièrement importante en période de canicule. Ainsi, un réseau social (famille, amis, voisins, responsable d'immeuble, etc.) pourrait s'assurer que les personnes vulnérables soient contactées quotidiennement en période de canicule. Un simple appel téléphonique ou une courte visite permettra de s'assurer que tout va bien.

## **Les symptômes à surveiller chez les personnes exposées à la chaleur depuis longtemps :**

- maux de tête inhabituels
- malaise général, fatigue intense;
- étourdissement, confusion, désorientation, delirium;
- oligurie ou anurie;
- absence de sudation;
- constipation;
- tachycardie, douleurs à la poitrine;
- sécheresse des lèvres et de la muqueuse buccale;
- yeux creux et cernés.

## **Les symptômes à surveiller chez les travailleurs ou athlètes actifs à la chaleur :**

- maux de tête
- perte de conscience
- étourdissement, confusion, désorientation, delirium;
- nausées, vomissements;
- difficulté à respirer;
- crampes musculaires
- frissons ou fièvre d'installation brutale.

Si de tels symptômes surviennent, il pourrait s'agir d'une pathologie liée à la chaleur et la personne doit consulter un médecin sans délai.

## **Qui contacter à la DSP (Réservé aux professionnels de la santé)**

Pour toute information sur le dossier de la chaleur accablante, vous pouvez contacter Karine Price au numéro suivant: 514 528-2400 p. 3901.

## **Lien utile**

Site Web du directeur de santé publique : [dsp.santemontreal.qc.ca/chaleur](http://dsp.santemontreal.qc.ca/chaleur)

Si vous désirez obtenir des renseignements supplémentaires, vous pouvez joindre les intervenants de garde en santé environnementale qui se feront un plaisir de répondre aux intervenants d'Info-Santé.

**Veillez prendre note de ne pas référer directement des citoyens auprès de ces intervenants.**