

# Capsule d'information

Destinée aux professionnels de la santé

Direction de santé publique et responsabilité populationnelle

Vol. 6, no 5

Date : Le 23 juin 2016

## Dans ce numéro :

- Message aux médecins
- Personnes vulnérables
- Facteurs de risque
- Effets de la chaleur accablante
- Comment reconnaître les pathologies

## Quatre conseils clés :

- 1- Bien s'hydrater
- 2- Se rafraîchir fréquemment, idéalement en milieu climatisé
- 3- Réduire les efforts physiques
- 4- Donnez des nouvelles

## PRÉVENTION DES EFFETS DE LA CHALEUR ACCABLANTE – RECOMMANDATIONS À VOTRE CLIENTÈLE

### Message aux médecins

La hausse des températures moyennes ainsi que l'augmentation de la fréquence et de la sévérité des vagues de chaleur et des événements météorologiques extrêmes peuvent avoir des impacts significatifs sur la santé physique et mentale de la population du Québec<sup>1</sup>.

### À quel moment on considère que la chaleur devient accablante?

La chaleur est accablante lorsque la température atteint 30 °C et plus avec un humidex de 40 °C. Rappelons que la chaleur accablante survenant en début de saison estivale a des effets plus importants, particulièrement sur les personnes vulnérables, puisque le corps n'est pas encore acclimaté.

### Vous suivez fréquemment des personnes vulnérables? Quelles sont les recommandations à leur faire à l'approche de la chaleur?

Encouragez votre clientèle à :

- **BIEN S'HYDRATER** : boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.
- **SE RAFRAÎCHIR** : passer quelques heures dans un endroit frais, idéalement climatisé, se rafraîchir plusieurs fois par jour dans un bain à l'eau tiède ou avec une serviette mouillée. Éviter de demeurer à l'extérieur aux heures d'ensoleillement maximal, préférer les sorties tôt le matin ou en soirée. Se vêtir avec des vêtements amples, légers, de couleur claire et porter un chapeau à large rebord.
- **RÉDUIRE LES EFFORTS PHYSIQUES**, particulièrement aux heures les plus chaudes, soit entre 10 h et 15 h.
- **DONNER DES NOUVELLES** à l'entourage ou s'assurer qu'un parent ou un ami prend des nouvelles régulièrement.

### Personnes vulnérables à la chaleur accablante

- Personnes âgées de 65 ans et plus;
- Personnes souffrant d'une maladie chronique;
- Personnes ayant des pathologies multiples;
- Personnes souffrant de problème de santé mentale, d'alcoolisme ou de toxicomanie;
- Nourrissons et jeunes enfants (0-4 ans).

Certaines personnes âgées se sentent invulnérables à la chaleur intense.

Les sensibiliser au risque auquel elles s'exposent peut prévenir de graves problèmes de santé.

### Quels sont les facteurs de risque qui augmentent la vulnérabilité à la chaleur accablante?

- Vivre seul, sans soutien social;
- Être démuné socio-économiquement;
- Travailler à l'extérieur ou dans un environnement chaud ou pratiquer des activités intenses à l'extérieur;
- Habiter dans un îlot de chaleur urbain (consultez la carte des îlots de chaleur urbains à : <http://geoegl.msp.gouv.qc.ca/gouvouvert/?id=05cac8c826>).

### Quels sont les effets de la chaleur accablante?

- Les effets directs sont :
  - Crampes musculaires;
  - Épuisement (peau froide, moite, pâle, grise, étourdissements, faiblesse et fatigue);
  - Coup de chaleur (peau rouge, chaude et sèche, maux de tête violents, confusion, syncope, convulsions et coma).
- Les effets indirects sont :
  - Aggravation d'une maladie chronique (cardiovasculaire, rénale, pulmonaire, neurologique, diabète).

### Comment reconnaître les pathologies causées par la chaleur?

	Crampes de chaleur	Épuisement dû à la chaleur	Coup de chaleur
<b>Peau</b>	Moite	Grisâtre, froide et moite Sudation excessive	Rouge, chaude et sèche Pas de sudation
<b>Température et signes vitaux</b>	T° normale	T° buccale < 40,5 °C Pouls accéléré Tension artérielle basse	T° buccale ≥ 40,5 °C Pouls très rapide
<b>Symptômes</b>	Contractions musculaires douloureuses et brèves, généralement dans les bras, les jambes ou l'abdomen, survenant pendant ou après l'exercice	Anxiété, asthénie, nausées, sensation d'évanouissement, syncope, pas d'altération de l'état de conscience	Asthénie, céphalées, vomissements, syncope, agitation, altération de l'état de conscience

Pour en savoir plus sur la chaleur accablante :

- Section santé publique du site du MSSS [http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?chaleur\\_accablante](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?chaleur_accablante)
- Canicule 2010 à Montréal : rapport du directeur de santé publique [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/978-2-89673-036-0.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89673-036-0.pdf)

<sup>1</sup> MDDELCC, *Plan d'action sur les changements climatiques (PACC) 2013-2020*. [http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/changements/plan\\_action/pacc2020.pdf](http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/changements/plan_action/pacc2020.pdf)