

**Pour diffusion immédiate**

## AVIS DE SANTÉ PUBLIQUE

### MESURES À PRENDRE LORS DE PÉRIODE DE CHALEUR ACCABLANTE

(Trois-Rivières, le 5 juillet 2010) – Devant les prévisions météorologiques émises par Environnement Canada pour les prochains jours, la Direction de santé publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec tient à aviser la population des mesures à prendre en période de chaleur accablante.

Actuellement, les températures se situent près des seuils pouvant entraîner des risques à la santé, particulièrement pour les groupes vulnérables. C'est pourquoi la Direction de santé publique rappelle que les vagues de chaleur peuvent avoir des effets importants sur la santé des personnes âgées, des personnes vivant seules, des personnes atteintes de maladies chroniques, des nourrissons et des jeunes enfants. Les travailleurs exposés à une ambiance chaude et dont la tâche comporte des activités physiques exigeantes sont également à risques.

La chaleur devient accablante :

- Lorsqu'une chaleur dure sans répit depuis quelques jours ou se poursuit jour et nuit ;
- quand il fait très humide et que le vent est absent ;

Il importe de se rappeler que lors des premières chaleurs, le corps n'est pas habitué aux températures élevées.

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes au moment où :

- la température de l'air atteint ou dépasse 30°C et que l'indice Humidex (température et taux d'humidité combinés) atteint ou dépasse 40°C.

#### Effets sur la santé

L'exposition à la chaleur est un stress : nous transpirons plus, nos vaisseaux sanguins se dilatent.

La chaleur a des effets directs sur la santé, comme :

- les crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...) ;
- l'épuisement (étourdissements, faiblesse et fatigue) ;

- le coup de chaleur (peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience).

## **Quoi faire ?**

En situation de chaleur accablante, il importe de :

- passer du temps à l'air frais ;
- boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale ;
- réduire l'activité physique et éviter les exercices intenses à l'extérieur ;
- éviter les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées, car ces liquides déshydratent ;
- se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau ;
- prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche ;
- éviter d'utiliser un ventilateur si la température à l'intérieur dépasse 32°. Le ventilateur n'agit pas contre la chaleur accablante, car il brasse l'air sans le rafraîchir.

## **Conseils préventifs pour les personnes à risques :**

Personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques ou personnes vivant seules et ne pouvant suivre les mesures préventives sans aide :

- S'assurer d'une surveillance régulière par un proche ou par son centre de santé et de services sociaux (si possible) qui vous référeront aux services médicaux si nécessaire.

Nourrissons et jeunes enfants (0 à 4 ans). Les parents doivent s'assurer que leurs enfants :

- boivent beaucoup de liquide ;
- portent des vêtements légers ;
- ne soient jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Sportifs qui font des activités intenses (jogging, bicyclette). Veillez à :

- réduire l'intensité des activités ;
- commencer l'activité plus tôt le matin ;
- boire des boissons sportives diluées d'eau.

Travailleurs ayant des activités exigeantes. Prenez soin de :

- boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si vous n'avez pas soif;
- porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton pour favoriser l'évaporation de la sueur.

## Pour en savoir plus

- S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consultez le service Info-Santé 8-1-1.
- Visitez le site de l'Agence de santé et services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec <http://www.agencesss04.qc.ca/sante-publique/environnement/cce-chaueur-accablante.html>
- Référez-vous au dépliant : « *Quand il fait chaud pour mourir* » sur le site : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-269-01.pdf>
- Pour les travailleurs consulter le dépliant « *Travailler à la chaleur - Attention!* », à l'adresse suivante : [http://www.csst.qc.ca/NR/rdonlyres/38399669-C029-4C14-9B7C-CB4CCAE58FD6/5457/DC\\_100\\_1125\\_5.pdf](http://www.csst.qc.ca/NR/rdonlyres/38399669-C029-4C14-9B7C-CB4CCAE58FD6/5457/DC_100_1125_5.pdf)

– 30 –

**Source :** Maude-Amie Tremblay  
Conseillère en santé et environnement  
Agence de santé et des services sociaux  
de la Mauricie et du Centre-du-Québec

**Pour information :** René Lord  
Conseiller en communication  
Tél : 819 693-3636