

La chaleur et la santé

Lorsqu'il fait très chaud, certaines personnes sont plus à risque de développer des problèmes de santé liés à la chaleur. Les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes qui ont des problèmes cardiorespiratoires ou des problèmes de santé mentale peuvent être plus affectés par la chaleur que le reste de la population. Leur état de santé peut se détériorer rapidement lorsqu'il fait très chaud.

Pourquoi les personnes ayant un problème de santé mentale sont-elles plus à risque ?

Les personnes qui ont un problème de santé mentale sont plus à risque pour plusieurs raisons :

- Elles peuvent avoir du mal à ressentir la chaleur, même quand il fait très chaud.
- Elles peuvent s'habiller trop chaudement.
- Elles peuvent avoir du mal à ressentir la soif et ne pas boire assez de liquide quand il fait chaud.
- D'autres sont seules. Elles n'ont pas accès à de l'aide au moment où elles en auraient besoin, ni aux conseils de quelqu'un pour savoir comment mieux se protéger de la chaleur.
- Plusieurs n'ont pas l'air climatisé à la maison. Elles peuvent hésiter à se rendre à des endroits climatisés comme des centres commerciaux pendant les journées très chaudes.
- Elles peuvent également souffrir d'autres problèmes de santé qui les rendent plus vulnérables quand il fait très chaud, comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques ou pulmonaires.

Quels sont les problèmes de santé liés à la chaleur?

Les principaux problèmes de santé liés à l'épuisement dû à la chaleur sont :

- La déshydratation (bouche sèche)
- Les maux de tête
- Les étourdissements
- La confusion
- L'évanouissement

En présence de ces symptômes, il est recommandé de téléphoner à Info-Santé en composant le 8-1-1 ou de consulter un professionnel de la santé. En plus de ces symptômes, **s'il y a présence de fièvre**, un coup de chaleur pourrait survenir, ce qui est une urgence médicale. Dans ce cas, **on doit appeler le 9-1-1 pour avoir de l'aide**.

Lorsqu'il fait très chaud, il faut être vigilant. À l'été 2010, la vague de chaleur qu'a connu le Québec aurait causé le décès de plusieurs personnes. Par exemple à Montréal, une centaine de décès était relié à la chaleur, dont une trentaine qui avait des problèmes de santé mentale.

Quelles sont les mesures à prendre pour se protéger?

Lorsqu'il fait chaud, il est important de :

- **Passer au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais.** On peut y rester plus longtemps si on en ressent le besoin. S'il n'y a pas de pièce climatisée à la maison, il ne faut pas hésiter à se rendre dans un endroit public climatisé, comme un centre commercial ou une bibliothèque.
- **Boire au moins 4 verres d'eau ou de jus par jour, ou selon les indications du médecin.** Il est important de boire de l'eau sans attendre d'avoir soif pour éviter la déshydratation. Toutefois, les personnes qui souffrent de certains problèmes de santé comme une maladie rénale ou cardiaque devraient consulter leur médecin pour savoir quelles quantités de liquides elles peuvent prendre chaque jour.
- **Prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchir sa peau avec une serviette mouillée.** Cela aide à diminuer la température du corps et aide à se garder au frais.
- **Porter des vêtements légers.** Des vêtements légers qui permettent une circulation de l'air vont aider le corps à évacuer la chaleur.

Situations plus à risque

- Lors des premières journées très chaudes de l'été, car le corps n'y est pas habitué
- S'il fait très chaud depuis plusieurs jours et plusieurs nuits
- Quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent
- Si on habite dans un îlot de chaleur ou au centre-ville, car la chaleur peut y être plus intense. Un îlot de chaleur peut se former lorsqu'il y a peu de végétation, beaucoup de surfaces asphaltées et peu de circulation d'air en raison de la présence des immeubles. La température dans cette zone est plus élevée que dans un parc, par exemple.
- Si on ne peut pas aller dans un endroit climatisé

Pour plus d'information

Si vous avez des **questions ou en cas de malaise** lié à la chaleur, vous pouvez appeler Info-Santé au **811**. Vous pouvez également vous renseigner auprès d'un professionnel de la santé : médecin, infirmière, pharmacien, etc.

En cas d'**urgence**, toujours appeler le **911**.

Pour consulter le feuillet qui contient des conseils sur la prévention des problèmes de santé liés à la chaleur et destiné aux personnes atteintes de problèmes de santé mentale : « Il fait très chaud! »

Vous pouvez également vous adresser à votre CSSS pour obtenir des copies de ce document.