

# Campagne « *Il fait très chaud!* » pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale

## Fiche accompagnatrice destinée aux intervenants

### Mise en contexte

En juillet 2010, le Québec subissait une vague de chaleur exceptionnelle. Des 93 décès causés par la chaleur survenus à Montréal dans la communauté, 1 sur 3 concernait des personnes atteintes de troubles de santé mentale, dont 13 de schizophrénie. Il a également été constaté que certaines de ces personnes avaient été contactées par des amis, de la famille, un voisin ou un professionnel de la santé dans les 24 heures précédant leur décès. Ainsi, pour plusieurs personnes, les actions de prévention n'ont pas été bien véhiculées, comprises et adoptées. Des professionnels des Directions de santé publique de l'Estrie, de la Capitale-Nationale et de Montréal ont réalisé une étude afin d'identifier les moyens les plus efficaces pour véhiculer les messages de prévention aux personnes atteintes de problèmes de santé mentale. Des groupes de discussion réunissant des intervenants, des personnes atteintes de trouble de santé mentale ainsi que des proches se sont déroulés à Montréal, Sherbrooke et Québec. Cette fiche accompagnatrice présente la stratégie de diffusion découlant de ces groupes discussions.

### Stratégie de diffusion

Les participants aux groupes de discussion ont préconisé un contact direct avec un intervenant, un proche ou une personne de confiance de leur entourage afin de véhiculer l'information. Le lien entre une personne de confiance et la clientèle est un facteur pouvant favoriser la compréhension et l'adoption des moyens de prévention. Il apparaît donc préférable que le carton d'information soit remis et les messages de prévention expliqués par les intervenants aux personnes concernées.

### Messages à véhiculer

- 1) Les deux principaux messages à véhiculer sont :
  - **Passer au moins deux heures par jour dans un endroit climatisé ou frais**
    - L'endroit climatisé peut représenter une pièce climatisée ou plus fraîche du logement, une pièce commune dans l'immeuble ou un endroit public tel un centre commercial, une bibliothèque, etc. L'utilisation du ventilateur n'équivaut pas à la climatisation et il n'y a aucun consensus quant aux bénéfices de son utilisation en temps de canicule lorsque l'air extérieur et intérieur est très chaud.
    - Les risques deviennent nuls lorsqu'une personne passe 24 heures dans un endroit climatisé.

- **Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin**
  - o La quantité de liquide suggérée, soit 6 à 8 verres d'eau, est une indication pour la population en général, compte tenu que le carton s'adresse à tous. Toutefois, la quantité d'eau suggérée pour un individu peut être variable. En effet, d'autres facteurs, dont la présence de maladies sous-jacentes, peut influencer la quantité d'eau recommandée. D'une façon générale, boire 4 verres d'eau ou de jus peut représenter un seuil minimal, à moins d'un avis différent du médecin traitant. Il est important de bien jauger la consommation car trop boire peut aussi causer des problèmes de santé. Tout liquide est recommandé, sauf l'alcool.

## 2) Autres messages à véhiculer :

- Prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchir sa peau avec une serviette mouillée; plus on se rafraîchit par des douches/bains/serviette mouillée, plus on est protégé.
- Porter des vêtements légers;
- Pour des questions sur la santé, composer le 811 et en cas d'urgence, composer le 911.

Les mesures préventives sont les mêmes pour toute la population. Toutefois, la canicule de 2010 a révélé que les personnes ayant des troubles de santé mentale sont plus à risque que la population en général aux effets de la chaleur, au même titre que d'autres groupes vulnérables, comme les personnes âgées. Les personnes avec des troubles de santé mentale peuvent cumuler plusieurs facteurs de risques les rendant ainsi plus vulnérables lors de canicules, tels l'isolement social, l'habillement inadéquat en fonction de la chaleur, la perception altérée de la chaleur, la présence d'autres maladies sous-jacentes.

### **Médicaments et chaleur**

L'altération du dosage des médicaments ou encore la cessation de la prise de médicaments lors d'une canicule sans l'avis et le suivi d'un médecin peut s'avérer nocif et entraîner des problèmes de santé. Le meilleur moyen de lutter contre les effets de la chaleur demeure l'application des mesures de prévention, tout en respectant la prise de médicaments pour les maladies sous-jacentes, tel que prescrit par le médecin.

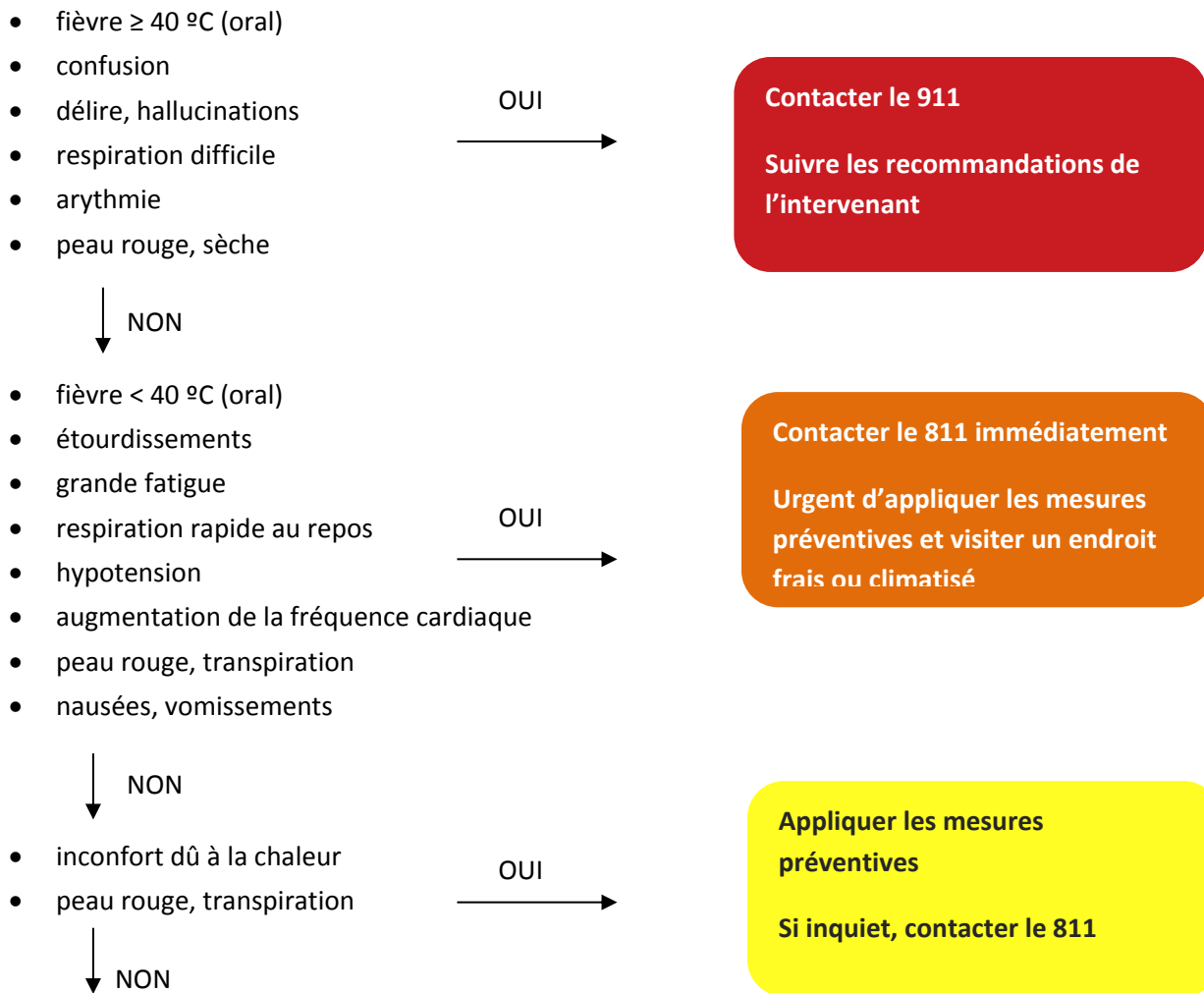
### **Signes et symptômes d'un malaise dû à la chaleur**

L'Annexe 5 du Plan régional chaleur accablante ou extrême 2014 ([www.santemontreal.qc.ca/chaleur](http://www.santemontreal.qc.ca/chaleur)) décrit les signes et symptômes à surveiller afin d'éviter les problèmes de santé en lien avec la chaleur. Ces signes sont parfois difficiles à reconnaître chez certaines personnes. En cas de doute, l'intervenant ne doit pas hésiter à contacter le 811.

## ANNEXE 5 Du Plan chaleur accablante ou extrême 2014

### Algorithme sur les signes et symptômes en période de chaleur accablante ou extrême pour les intervenants agissant auprès de la clientèle vulnérable

Il est à noter que cet outil est un complément au jugement de l'intervenant, mais ne le remplace pas. Cette liste est non exhaustive et d'autres symptômes peuvent être présents. De plus, les interventions peuvent varier en fonction du degré de sévérité des facteurs présents chez les personnes.



**Maintenir en tout temps les mesures suggérées afin de prévenir les effets de la chaleur**

- boire de l'eau sans avoir soif
- visiter un endroit frais ou climatisé
- prendre plusieurs douches par jour pour se rafraîchir
- éviter les efforts physiques
- donner des nouvelles à son entourage

### **Pour plus de renseignements**

Si vous avez des questions concernant les effets de la chaleur sur la santé, vous pouvez communiquer avec Karine Price ([kprice@santepub-mtl.qc.ca](mailto:kprice@santepub-mtl.qc.ca)) ou Stéphane Perron ([sperron@santepub-mtl.qc.ca](mailto:sperron@santepub-mtl.qc.ca)) de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (DSP).

De plus amples renseignements sont également disponibles pour les intervenants ou les professionnels de la santé sur le site de la DSP : [www.dsp.santemontreal.qc.ca/chaleur](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/chaleur).

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale pourront également obtenir de l'information complémentaire sur le Portail Santé de l'Agence : [www.santemontreal.qc.ca/chaleur](http://www.santemontreal.qc.ca/chaleur).