

Pour publication immédiate

Soyez prudents :

les premières chaleurs de la saison sont plus difficiles à tolérer

Joliette, le 26 mai 2010 – En cette période préestivale particulièrement chaude, la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière désire rappeler à la population les conseils de prévention en situation de chaleur accablante.

- **Qu'est-ce que la chaleur accablante?**

On parle de chaleur **accablante** lorsque la température demeure à 30 degrés Celsius ou plus **et** lorsque l'indice Humidex (température et humidité combinées) atteint ou dépasse 40. On parle de chaleur **extrême** en cas de vague de chaleur ou canicule.

- **Risques pour la santé**

Les vagues de chaleur peuvent entraîner la déshydratation (perte de liquides corporels et de sels minéraux) ou même un coup de chaleur. Le danger est accru lorsqu'il fait très humide, qu'il y a peu de vent, que la température demeure élevée la nuit et que la canicule dure plusieurs jours. Les gens sont également **plus sensibles lors des premières chaleurs de la saison** et lors des journées de smog.

- **Symptômes liés à la déshydratation**

Une soif intense, une transpiration importante, de la fatigue et de la faiblesse, des nausées et vomissements, des crampes musculaires, des maux de tête, des étourdissements et une peau très pâle.

Si la déshydratation s'aggrave, un coup de chaleur peut survenir. Il faut être attentif aux signes suivants : une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête violents, un pouls rapide, de la confusion et des pertes de conscience.

- **Personnes plus à risques**

Les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques ou d'une maladie fébrile aiguë, les personnes qui ont besoin d'aide ou de soins et qui ne peuvent boire par elles-mêmes (ex. : jeunes enfants, personnes handicapées ou souffrant de troubles mentaux), les personnes vivant seules, isolées ou itinérantes, les personnes prenant certains médicaments (tranquillisants, diurétiques ou anti-cholinergiques), les sportifs et les travailleurs qui fournissent un effort physique intense dans une situation de température élevée.

- **Quoi faire en cas de chaleur accablante**

Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, trouver un endroit frais : soit un endroit climatisé ou un abri à l'ombre, ventiler son logement pour rafraîchir l'air ambiant (inefficace si la température de l'air extérieur dépasse 32 degrés Celsius), prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche, réduire ses activités et efforts au minimum, se protéger du soleil en portant des vêtements légers et pâles, des lunettes soleil et un chapeau.

En période de chaleur accablante, contactez régulièrement les membres vulnérables de votre entourage (parents, amis, voisins). Ne laissez jamais un enfant ou un animal seul dans une voiture même pour quelques minutes, les fenêtres baissées.

- 30 -

Source : Direction de santé publique et d'évaluation

Renseignements : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction des communications et des relations publiques
450 759-1157, poste 4437
pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca