

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

QUOI FAIRE EN CAS DE CHALEUR ACCABLANTE

Lanaudière, 14 juin 2006 – La chaleur accablante peut entraîner des effets sur la santé. En ce début d'été, 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 d'usage 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 sur 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.

La présence de diarrhée ou d'une gastro-entérite peut aggraver la déshydratation et accroître les risques de coup de chaleur.

- **Personnes plus à risques :**

Les personnes âgées (particulièrement après 75 ans), 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) ou de l'alcool, les sportifs et les travailleurs qui fournissent un effort physique intense ou dans une situation de température élevée.

- **Comment se protéger de la chaleur accablante :**

Boire régulièrement (eau, jus) sans attendre d'avoir soif. Éviter l'alcool, le thé, le café, les colas, boissons gazeuses et boissons très sucrées qui entraînent une perte de liquide, trouver un endroit frais, rechercher un endroit climatisé ou un abri à l'ombre, ventiler son logement pour rafraîchir l'air ambiant (inefficace si la température de l'air intérieur dépasse 32 degrés Celsius), prendre souvent une douche ou un bain frais, réduire ses activités au minimum, se protéger du soleil en portant des vêtements légers et pâles, des lunettes soleil et un chapeau.

Les personnes qui doivent réduire leur consommation de liquides pour des raisons médicales (ex. : insuffisance cardiaque ou rénale) ne doivent pas changer leur régime sans l'avis du médecin.

Pour toute question à propos des risques de la chaleur accablante, appelez Info-Santé de votre CLSC, votre médecin ou votre pharmacien. **En période de chaleur accablante, contactez régulièrement les membres vulnérables de votre entourage (parents, amis, voisins) afin de les soutenir et leur apporter l'aide nécessaire en cas de besoin.**

-30-

Source : Pascale Lamy
Service des communications
Direction de santé publique et d'évaluation
(450) 759-1157 poste 4437

Renseignements : Docteure Sylvie Quirion
Médecin-conseil
Direction de santé publique et d'évaluation
(450) 759-1157 poste 4430