

Chaleur intense

Cette feuille de renseignements ne renferme que de l'information de nature générale. Elle ne vise pas à remplacer les conseils, diagnostics ou traitements médicaux. Vous devez toujours consulter un professionnel de la santé concernant vos inquiétudes au sujet de votre état de santé et avant d'apporter des changements à votre alimentation, style de vie ou traitement.

Chaleur intense

De nombreuses régions de l'Ontario ont subi des périodes inhabituellement prolongées de grande chaleur au cours des dernières années. Même si la mortalité et les problèmes de santé causés par la chaleur intense sont évitables, il n'en reste pas moins que des gens en meurent chaque année. N'importe qui peut être victime de ces troubles, qui se manifestent quand l'organisme n'arrive plus à fournir à la demande et à se rafraîchir suffisamment. Il faut savoir qui risque le plus d'être incommodé par la chaleur et quelles mesures prendre pour éviter les troubles de santé ou les morts inutiles.

Êtes-vous vulnérable?

Durant une vague de chaleur, tout le monde devient vulnérable, mais certains groupes le sont encore plus que d'autres, notamment :

- Les nourrissons (moins d'un an)
- Les personnes âgées de 65 ans ou plus
- Les personnes atteintes de maladies chroniques (maladies cardiaques, troubles respiratoires, diabète, etc.)
- Les personnes prenant certains types de médicaments (contre l'hypertension, la dépression, l'insomnie, etc.)
- Les sans-abris
- Les personnes à mobilité réduite
- Les personnes atteintes de déficience mentale
- Les personnes pratiquant des activités de plein air vigoureuses (sports, cyclisme, jardinage)

- Les personnes qui travaillent à l'extérieur (selon la durée du travail, l'heure de la journée et le niveau d'activité)¹
- Les personnes qui travaillent dans des endroits où de la chaleur se dégage par un procédé industriel (p. ex., fonderies, boulangeries, service de nettoyage à sec)²

Risques pour la santé de la chaleur intense

Savoir quand demander de l'aide

Des effets indésirables sur la santé peuvent se produire à la suite de l'exposition à une chaleur intense :

- Crampes de chaleur : les symptômes/signes incluent des crampes musculaires douloureuses, habituellement dans les jambes ou l'abdomen.
- Épuisement par la chaleur : les symptômes/signes incluent une sudation abondante, des faiblesses, des étourdissements, des nausées, des vomissements, la perte de conscience.
- Coup de chaleur : les symptômes/signes incluent les maux de tête, les étourdissements, la confusion ou d'autres troubles de l'état mental, la perte de conscience. La peau peut être chaude et sèche, ou couverte de sueur à cause de la température élevée du corps. Cette urgence médicale peut mener jusqu'à la mort!

¹ Consultez le site Web du ministère du Travail (voir les Liens utiles), pour obtenir d'autres conseils.

² Consultez le site Web du ministère du Travail (voir les Liens utiles), pour obtenir d'autres conseils.

D'autres problèmes de santé sont possibles, particulièrement chez les personnes atteintes de maladies chroniques, comme des troubles cardiaques.

Consultez un fournisseur de soins de santé ou appelez Télésanté Ontario (1 866 797-0000; ATM : 1 877 797-0007) si vous éprouvez un des symptômes susmentionnés.

Mesures de protection

- Consulter les prévisions météorologiques d'Environnement Canada pour ce qui est de la température et du facteur humidex. (http://www.meteo.gc.ca/canada_f.html)
- Consulter le site Web du ministère de l'Environnement pour obtenir de l'information sur les alertes au smog. (<http://www.qualitedelairontario.com/>)
- Porter des vêtements amples et légers.
- Boire beaucoup d'eau ou de jus de fruits naturels.
- Éviter les boissons comme l'alcool, le café, le thé ou les boissons gazeuses.
- Consommer des aliments frais et légers, et éviter de faire fonctionner le four ou d'autres appareils chauffants.
- Rester dans des pièces climatisées (à la maison, chez un ami ou dans des édifices publics, comme les centres commerciaux, les bibliothèques, les centres communautaires ou les endroits désignés à cet effet).
- Dans les maisons sans climatisation, entrouvrir les fenêtres, mais garder les stores clos du côté ensoleillé durant la journée.
- Éteindre les lumières ou réduire l'éclairage.
- Prendre fréquemment des bains ou des douches à l'eau tiède pour se rafraîchir.
- À l'extérieur, rester à l'ombre et éviter les activités physiques pénibles. Mettre de la lotion solaire et un chapeau.
- Tenir à l'œil les amis, les membres de la famille ou les voisins qui sont plus vulnérables lors des périodes de grande chaleur.
- Ne jamais laisser une personne ou des animaux dans un véhicule stationné. La température y grimpe rapidement!

Liens utiles :

Santé Canada

http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/heat-chaleur_f.html

Ministère du Travail

http://www.labour.gov.on.ca/french/hs/guidelines/gl_heat.html

US Environmental Protection Agency

<http://www.epa.gov/naturalevents/extremeheat.html>

US Centres for Disease Control and Prevention

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.asp>

Site Webs des services de santé publique de l'Ontario :

Bureau de santé d'Algoma

<http://www.ahu.on.ca/content/healthinfo/document.asp?CategoryID=1292&DocumentID=1309>

Bureau de santé de Chatham-Kent

<http://www.chatham-kent.ca/community+services/Public+Health/recent+news/Extreme+Heat+Precautions.htm>

http://www.chatham-kent.ca/cityBundle_services/downloadsService/downloadfiles/03084eda-da8d-4952-ac20-d4227e28e9cd_extreme_temp.pdf

Bureau de santé d'Elgin St Thomas

http://www.elginhealth.on.ca/asp/health_topics_article.asp?HEALTH_TOPICS_ID=211&HEALTH_TOPICS_CATEGORY_ID=35

Bureau de santé de Grey Bruce

<http://www.publichealthgreybruce.on.ca/hazard/heatexposurerefs.htm>

<http://www.publichealthgreybruce.on.ca/hazard/heatrelatedillnessfs.html>

Bureau de santé de la région de Halton

http://www.halton.ca/health/services/air_quality/heat_alert.htm

http://www.halton.ca/health/Resourcess/healthy_environment/pdf/extreme_heat_fact_sheet.pdf

Bureau de santé du district de Leeds, Grenville et Lanark

http://www.healthunit.org/HeatExhaustion_HeatStroke.pdf

Bureau de santé de Middlesex-London

<http://www.healthunit.com/article.aspx?ID=12016>

Bureau de santé de la région du Niagara

http://www.regional.niagara.on.ca/living/health_wellness/inspection/highheat.aspx

Ville d'Ottawa – Santé

http://ottawa.ca/residents/safety/extreme_weather/index_fr.html

Bureau de santé de la région de Peel

<http://www.peelregion.ca/health/heat/symptoms.htm>

Bureau de santé du comté-ville de Peterborough

http://pcchu.peterborough.on.ca/heat_exhaustion.html

<http://pcchu.peterborough.on.ca/playing Safely in the Sun.htm>

Bureau de santé de Porcupine

http://www.porcupinehu.on.ca/Population_Health/Cancer/sun-and-exposure.html

Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

http://www.simcoemuskokahealth.org/Facts/cancer/Heat_related_illness.asp

http://www.simcoemuskokahealth.org/Facts/cancer/Protecting_your_children_during_extreme_heat.asp

<http://www.simcoemuskokahealth.org/Facts/cancer/Introduction.asp>

Service de santé publique de Sudbury et du district

<http://www.sdhu.com/content/search/doc.asp?doc=1236&q=heat&lang=1>

<http://www.sdhu.com/content/search/doc.asp?doc=1238&q=heat&lang=1>

<http://www.sdhu.com/content/search/doc.asp?doc=1030&q=heat&lang=1>

<http://www.sdhu.com/content/search/doc.asp?doc=1237&q=heat&lang=1>

Bureau de santé du district de Thunder Bay

<http://www.tbdhu.com/PC/SkinCancer/HeatSafety.htm>

Région de Toronto :

Santé publique de Toronto

<http://www.toronto.ca/health/beatheat.htm>

http://www.toronto.ca/ems/safety_tips/hot_1.htm

http://www.toronto.ca/health/heat_notification.htm

Municipalité régionale de Waterloo, Service de santé communautaire

<http://www.region.waterloo.on.ca/web/region.nsf/0/82f790d78c7b75e185256d88005f2fe4?OpenDocument>

Bureau de santé du comté de Windsor-Essex

http://www.wechealthunit.org/A-Z_Topics/heat-and-humidity