Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière
Québec

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Chaleur accablante : conseils pour prévenir les malaises

JOLIETTE, LE 5 JUIN 2018 - En cette période estivale, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière désire rappeler à la population les conseils de prévention en situation de chaleur accablante. En posant des gestes simples, les malaises liés à la chaleur sont évitables.

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 degrés Celsius. On parle de chaleur **extrême** en cas de vague de chaleur ou de 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 des vomissements, des crampes musculaires, des maux de tête, des étourdissements et une peau très pâle sont les symptômes à surveiller.

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 de fièvre aigüe, 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 des médicaments, les sportifs et les travailleurs qui fournissent un effort physique intense dans une situation de température élevée, sont plus à risques.

Gestes à poser 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

260, rue Lavaltrie Sud
Joliette (Québec) J6E 5X7
Téléphone : 450 759-1157
www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca

activités et ses 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, il est conseillé de joindre 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.

Pour plus de renseignements, consultez le site du MSSS : Chaleur accablante et extrême.

-30-

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Renseignements : Hélène Gaboury
Service des communications
450 759-8222, poste 2268
Helene.gaboury@ssss.gouv.qc.ca