

## Les chaleurs accablantes



Comme nous l'avons vu précédemment, les changements climatiques, engendrés par les gaz à effet de serre, se traduisent de plus en plus par des températures extrêmes. On peut donc s'attendre à connaître des épisodes de chaleurs accablantes plus fréquents au cours des années qui viennent. Les chaleurs accablantes constituent un risque environnemental, dans la mesure où elles sont susceptibles d'affecter notre santé.

La chaleur devient accablante lors des premières journées chaudes de l'été, quand le corps n'est pas habitué aux températures élevées. Elle l'est aussi lorsque la chaleur perdure sans répit pendant quelques jours ou encore, quand il y a un taux d'humidité élevé et qu'il n'y a pas de vent. Environnement Canada retient plusieurs critères pour déterminer s'il y a épisode de chaleur accablante ou pas. Pour simplifier la question, disons qu'un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes est émis au moment où l'indice humidex atteint ou dépasse 40 et que la température de l'air atteint ou dépasse 30°C.

Dans ces périodes de chaleur accablante, une personne peut présenter un coup de chaleur qui se reconnaît aux symptômes suivants :

- peau très chaude, rouge et sèche,
- maux de tête violents,
- confusion ou même perte de conscience.

### Situation en Outaouais

De par sa situation géographique et sa morphologie, l'Outaouais, surtout la ville de Gatineau, est susceptible de connaître des températures élevées accompagnées de forts taux d'humidité. Selon *l'Évaluation des vulnérabilités et de la capacité d'adaptation au Canada*, la ville de Gatineau sera l'une des villes du Canada les plus vulnérables aux augmentations de températures estivales. La Direction de santé publique, en collaboration avec les centres de santé et de services sociaux de l'Outaouais, a déjà prévu un plan d'intervention pour faire face à des épisodes de chaleur accablante dans notre région.

**À chaque année, des travailleurs meurent d'un coup de chaleur.**

**La ville de Gatineau sera l'une des villes du Canada les plus vulnérables aux augmentations de températures estivales.**

## Risques à la santé

L'adaptation à l'excès de chaleur se traduit par un débit cardiaque élevé et un relâchement des vaisseaux sanguins de la peau. L'organisme de certaines personnes ne réagit pas toujours adéquatement pour des raisons de santé ou à cause de la prise de certains médicaments. C'est le cas des personnes âgées qui sont particulièrement vulnérables à la chaleur. Les enfants et surtout les bébés, dont le système régulateur n'est pas suffisamment développé, ont également de la difficulté à supporter les fortes chaleurs. Même des adultes en santé peuvent connaître des problèmes de santé s'ils ne prennent pas soin de bien s'hydrater.

Les fortes chaleurs humides peuvent provoquer insolation, épuisement, coup de chaleur, insuffisance rénale, atteinte hépatique. Elles ont aussi des effets indirects, en aggravant l'état des personnes affectées par une maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou neurologique. Les chaleurs accablantes entraînent un excès de consultations médicales, d'hospitalisations et même de décès.

On se rappelle le drame vécu lors des canicules européennes de 2003, où environ 33 000 personnes sont décédées suite à des chaleurs accablantes de plusieurs semaines. Ces événements ont amené les gouvernements à prévoir des mesures pour faire face à ce genre de situation. Le gouvernement du Québec a déjà entrepris la climatisation dans les institutions de soins, qui se poursuivra au cours des prochaines années.

*Planter des arbres feuillus constitue une bonne façon de protéger les citoyens du soleil et des fortes chaleurs. La Ville de Gatineau a déjà commencé à le faire.*

*Ne laissez jamais un enfant seul dans la voiture, même pendant quelques minutes.*

### En cas de chaleur accablante :

- Buvez fréquemment tout au long de la journée, même quand vous ne ressentez pas la soif.
- Diminuez vos activités physiques.
- Adaptez votre rythme de travail et prenez plus de pauses.
- Planifiez les activités à des périodes plus fraîches de la journée.
- Évitez les boissons alcoolisées.
- Passez quelques heures à l'air climatisé (centres commerciaux, bureaux climatisés).
- Utilisez un déshumidificateur.
- Utilisez un ventilateur électrique (Pas très efficace lorsque très humide. À éviter lorsque la température de la pièce dépasse 35°C).
- Portez un chapeau, si vous allez au soleil.
- Prenez souvent une douche ou un bain tiède.
- Fermez les volets et rideaux pour limiter l'entrée des rayons du soleil.
- Assurez-vous que vos enfants boivent beaucoup d'eau. Faites-les jouer avec de l'eau (piscine, arrosoir).