



Quand il fait CHAUD POUR MOURIR...

Comment la chaleur affecte-t-elle la santé?

L'exposition à la chaleur est un stress : nous transpirons plus, nos vaisseaux sanguins se dilatent.

Certaines personnes réagissent moins bien à ce stress parce qu'elles souffrent de maladie chronique (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et la maladie peut s'aggraver ou causer d'autres problèmes.

CRAMPES DE CHALEUR

Symptômes et signes

- Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.

Quoi faire?

- Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais.
- Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures.
- Boire des jus légers ou une boisson sportive diluée d'eau.
- Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.

ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

Symptômes et signes

- Survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels.
- Manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue.

Quoi faire?

- Se reposer dans un endroit frais.
- Boire du jus ou une boisson sportive diluée d'eau.
- Consulter un médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

COUP DE CHALEUR

Symptômes et signes

- Problème grave : le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente très vite et peut atteindre 40,6° C.
- Manifestations principales : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience.

Quoi faire?

- Demander de l'assistance médicale au plus vite.
 - En attendant, refroidir le corps, rester à l'ombre, s'asperger d'eau froide ou prendre un bain ou une douche froide.
- N.B. : Sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.

N.B. : Le coup de soleil n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est exposée directement au soleil : la peau devient rougeâtre, avec formation de cloques d'eau, et peut s'accompagner de douleurs et de fièvre.

Quand la chaleur devient accablante

Les effets de la chaleur sur la santé sont plus graves :

- Lors des premières chaleurs : le corps n'est pas habitué aux températures élevées
- Si la chaleur dure sans répit depuis quelques jours ou continue jour et nuit
- Quand il fait très humide et en l'absence de vent

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes au moment où :

- la température de l'air atteint ou dépasse 30°C
- l'indice Humidex (température et taux d'humidité combinés) atteint ou dépasse 40°C



Conseils préventifs de base

- Boire beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale
- Éviter les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels
- S'installer si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre
- Éviter les activités et les exercices intenses à l'extérieur
- Se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau
- Prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche
- Se munir d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passer quelques heures dans un endroit climatisé, pour aider le corps à contrôler sa température

N.B. : Si la température à l'intérieur dépasse 32°, le ventilateur n'agit pas contre la chaleur accablante, car il brasse l'air sans le rafraîchir.

Conseils préventifs pour les personnes à risque

Personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et celles prenant des médicaments comme des tranquillisants, des diurétiques, des anti-cholinergiques

- Consulter le médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demander les conseils à suivre.
- S'assurer d'une surveillance régulière par un membre de la famille, des amis, des voisins, ou des services de maintien à domicile de son CLSC (si possible) qui référeront la personne aux services médicaux au cas où leur état l'exige.

Personnes vivant seules et ne pouvant suivre les mesures préventives sans aide (personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux)

- S'assurer d'une surveillance régulière par un membre de la famille, des amis, des voisins, ou des services de maintien à domicile de son CLSC (si possible) qui référeront la personne aux services médicaux au cas où leur état l'exige.

Nourrissons et jeunes enfants (0 à 4 ans)

Les parents doivent s'assurer que leurs enfants :

- Boivent beaucoup de liquide
- Portent des vêtements légers
- Ne sont jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées

Sportifs qui font des activités intenses (jogging, bicyclette)

- Réduire l'intensité des activités
- Commencer l'activité plus tôt le matin
- Boire des boissons sportives diluées d'eau pour remplacer les fluides et les sels corporels perdus par transpiration

Travailleurs ayant des activités exigeantes (travail manuel à l'extérieur, construction, etc.) et secteurs où les procédés industriels dégagent de la chaleur (fonderies, nettoyeurs, boulangeries, etc.)

Procurez-vous le dépliant « Attention au coup de chaleur » disponible dans tous les bureaux régionaux de la CSST.

Qui peut répondre à mes questions?

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, appeler votre médecin ou votre Info-Santé CLSC.

Info-Santé CLSC, service téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

CLSC Ahuntsic	(514) 381-4221
CLSC Bordeaux-Cartierville	(514) 331-2572
CLSC Côte-des-Neiges	(514) 731-8531
CLSC-CHSLD de Rosemont	(514) 524-3541
CLSC des Faubourgs	(514) 527-2361
CLSC du Plateau Mont-Royal	(514) 521-7663
CLSC du Vieux La Chine	(514) 639-0650
CLSC Hochelaga-Maisonneuve	(514) 253-2181
CLSC-CHSLD	
Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est	(514) 642-4050
CLSC La Petite Patrie	(514) 273-4508
CLSC Lac St Louis	(514) 697-4110
CLSC LaSalle	(514) 364-2572
CLSC Mercier-Est/Anjou	(514) 356-2572
CLSC Métro	(514) 934-0354
CLSC Montréal-Nord	(514) 327-0400
CLSC NDG/Montréal-Ouest	(514) 485-1670
CLSC Olivier-Guimond	(514) 255-2365
CLSC Parc Extension	(514) 273-9591
CLSC Pierrefonds	(514) 626-2572
Clinique communautaire de Pointe Saint-Charles	(514) 937-9251
CLSC René-Cassin	(514) 488-9163
CLSC Rivière-des-Prairies	(514) 494-4924
CLSC Saint-Henri	(514) 933-7541
CLSC Saint-Laurent	(514) 748-6381
CLSC Saint-Léonard	(514) 328-3460
CLSC Saint-Michel	(514) 374-8223
CLSC St-Louis-du-Parc	(514) 286-9657
CLSC Verdun/Côte St-Paul	(514) 766-0546
CLSC Villeray	(514) 376-4141