

ATTENTION ! Canicule

Québec, le 14 juin 2006. La Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale (DRSP) et la Direction régionale des affaires médicales, universitaires et de la santé physique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale désirent sensibiliser la population aux effets néfastes liés à la vague de chaleur. En période de canicule, la chaleur est accompagnée d'un taux d'humidité élevé qui peut occasionner des problèmes de santé si on ne prend pas certaines précautions. Le mécanisme le plus efficace pour évacuer le surplus de chaleur accumulé par le corps humain est de loin la sudation. Ce mécanisme physiologique est cependant beaucoup moins efficace pendant les épisodes de grande chaleur et d'humidité persistantes. Les problèmes de santé causés par la chaleur extrême sont par ordre décroissant de gravité :

1. Le coup de chaleur

Il se caractérise par une température élevée du corps ($> 42^{\circ}\text{C}$) avec une peau chaude sans sudation. Les symptômes du coup de chaleur apparaissent brusquement et se présentent sous la forme de maux de tête, de nausées, d'étourdissements, d'hyperexcitabilité, de désorientation et de perte de conscience pouvant éventuellement mener au coma et à la mort.

2. L'épuisement et la déshydratation

Les principales manifestations sont la faiblesse, la fatigue, les étourdissements, les nausées, la pâleur et la perte de conscience sans coma. Le rythme cardiaque sera rapide et la peau sera moite.

3. Les crampes musculaires

Elles peuvent survenir pendant ou quelques heures après un effort physique plus ou moins intense. Les crampes sont habituellement localisées aux bras, aux jambes ou à l'abdomen.

4. L'œdème des extrémités

Phénomène causé par une augmentation de la pression hydrostatique consécutive à des altérations du système vasculaire chez les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète ou chez les personnes âgées en général.

5. Le coup de soleil

Il s'agit d'une brûlure à la peau. La surface de peau affectée est habituellement rouge, chaude et douloureuse. Il peut s'aggraver par l'apparition de cloques ou d'ampoules et même être accompagné de fièvre selon l'étendue de la brûlure.

6. Éruptions cutanées

Manifestation causée par une sudation excessive. Les éruptions sont plus fréquentes chez les enfants. Il s'agit de cloques ou encore de petits boutons situés à la région du cou, à la partie supérieure du thorax, aux aisselles, sous les seins et dans les replis de la peau.

Personnes qui sont le plus à risque :

- Obèses
- Personnes atteintes d'une maladie aiguë qui peut accentuer la perte de liquide (ex. : diarrhée, déshydratation, gastro-entérite, coup de soleil)
- Personnes atteintes de maladies chroniques (ex. : problèmes cardiaques, respiratoires, psychiatriques)
- Personnes consommant des médicaments qui interfèrent avec la sudation (ex. : bêta-bloquant, diurétique, antipsychotique, anti-allergique)
- Jeunes enfants (mécanisme peu développé de la sudation et de la sensation de la soif)
- Personnes âgées
- Athlètes qui s'entraînent à l'extérieur
- Travailleurs exposés à la chaleur dans l'exercice de leur métier (pompiers, cuisiniers, buandiers, fondeurs, personnes travaillant à la réfection de toits, etc.)

Quoi faire :

- Éviter les efforts physiques violents et intenses entre 11 h et 15 h
- Se rafraîchir plus fréquemment avec de l'eau fraîche (douche, bain, piscine)
- Utiliser au maximum les climatiseurs ou fréquenter pendant quelques heures des endroits publics climatisés (centres d'achat, cinémas, bibliothèques, etc.)
- Éviter d'utiliser des ventilateurs électriques à pales lorsque la température ambiante dépasse 33 °C
- Boire plus de liquide qu'habituellement sans se fier à la sensation de soif
- Protéger votre peau avec un écran solaire à large spectre (UVA/UVB) possédant un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus
- À l'extérieur, porter des vêtements clairs, amples, un chapeau de couleur claire avec un large bord et des lunettes de soleil
- Éviter de laisser un enfant ou une personne âgée, handicapée ou malade dans une voiture stationnée (même avec les fenêtres entrouvertes)
- Ne pas laisser sans surveillance les personnes âgées ou les autres personnes à risque qui vivent seules
- Penser à rafraîchir les bébés et les jeunes enfants à l'eau tiède plus fréquemment de même qu'à leur offrir des liquides régulièrement

– 30 –

*Source : Dr Marc Rhainds, Dr Pierre L. Auger
Monsieur Jean-François Duchesne, conseiller en environnement, 666-7000 poste 292*

Pour information : Marco Thibault, (418) 525-1500, poste 458

Veuillez consulter l'annexe qui suit pour obtenir des renseignements additionnels sur la prévention et les mesures à prendre en cas de canicule.

Annexe

Pour diminuer au maximum les risques pendant les épisodes de grande chaleur et d'humidité persistantes, la DRSP émet les recommandations suivantes :

- Éviter les efforts physiques violents et intenses surtout durant les heures critiques, c'est-à-dire entre 11 h et 15 h, même si l'on se croit en pleine forme physique, concentrer les activités physiques le matin et le soir. Pour l'organisation de course marathonnienne ou autres chez les adultes, les responsables devraient suivre les recommandations du Collège américain de la médecine sportive¹. L'Académie américaine de pédiatrie a émis des recommandations similaires pour les enfants et les adolescents pratiquant des sports lors de température élevée².
- Se rafraîchir plus fréquemment avec de l'eau fraîche (douche, bain, piscine).
- Utiliser au maximum les climatiseurs. Si l'accès à un climatiseur est impossible, il est recommandé de fréquenter pendant quelques heures, durant la période la plus chaude de la journée, des immeubles publics climatisés (centres d'achat, cinémas, bibliothèques, halls d'entrée de certains édifices publics, etc.). Les ventilateurs électriques de maison (à pales) peuvent être utilisés mais cesseront d'être efficaces lorsque la température ambiante dépassera 33⁰C.
- Boire plus de liquide qu'habituellement sans se fier à la sensation de soif (2 à 4 verres de liquide contenant des minéraux ou autres à l'heure) sans dépasser cette quantité car la consommation d'une quantité exagérée de liquide peut occasionner des déséquilibres électrolytiques sanguins qui peuvent être tout aussi dommageables. Éviter les liquides trop froids (ils causent des crampes d'estomac), les boissons alcoolisées, les breuvages contenant de la caféine (café, thé, cola) ou les grandes quantités de sucre. Éviter les tablettes de sel, elles sont totalement inutiles.
- À l'extérieur, porter des vêtements clairs, amples, un chapeau de couleur claire avec un large bord, des lunettes de soleil, fréquenter des endroits ombragés ou frais, protéger votre peau avec des crèmes solaires à large spectre (UVA/UVB) possédant un facteur de protection de 15 ou plus.
- Éviter de laisser un enfant ou une personne âgée, handicapée ou malade dans une voiture stationnée même pour une courte période de temps.
- Les personnes âgées ou les autres personnes à risque qui vivent seules ne devraient pas demeurer seules lors de ces épisodes, surtout si des malaises liés à la température apparaissent. Si nécessaire, consulter son médecin traitant (principalement les personnes qui doivent habituellement restreindre leur apport liquidien ou qui sont traitées par diurétiques). Il est recommandé, aux proches, aux familles ou aux voisins de ces personnes, d'entrer en contact au moins deux fois par jour avec ces dernières et de s'assurer que la situation est sous contrôle.

1 Armstrong LE, Epstein Y., Grenleaf JE, et coll. "American College of sport medicine: Heat and Cold Illnesses During Distance Running" *Medicine and Science in sport and exercise* 1996, Dec. 28 (12) i-x.

2 American Academy of Pediatrics "Climatic Heat Stress and the Exercising Child and Adolescent" *Pediatrics* 2000, 106, 158-159.

- Pour les travailleurs qui doivent absolument poursuivre leurs activités, faire ces activités plus lentement, s'hydrater régulièrement en buvant de petites quantités de liquide aux quinze minutes sans se fier à la sensation de soif et alterner les périodes de travail avec des périodes de repos plus fréquentes dans des endroits frais et ventilés si possible. Dans les situations problématiques, il est possible de demander conseil à la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) ou au service de santé au travail de son centre de santé et de services sociaux (CSSS) local. Le dépliant « Attention au coup de chaleur » est disponible dans tous les bureaux régionaux de la CSST.
- Pour les bébés et jeunes enfants, penser à les rafraîchir à l'eau tiède plus fréquemment et à leur offrir du liquide régulièrement. Surveiller les poussées de fièvre, voir à abaisser rapidement la température par un bain d'eau tiède et, s'il y a lieu, consulter un médecin.

Que faire en cas de malaises dus à la chaleur

1. **Coup de chaleur ou stress thermique** : il est important d'amener cette personne dans un endroit frais et de tenter d'abaisser la température corporelle le plus vite possible en la plaçant dans un bain ou une douche d'eau tiède ou encore en l'immergeant dans un lac ou une rivière. Si l'état de la personne s'améliore rapidement, la maintenir au repos et lui faire boire de petites quantités de liquide frais et non alcoolisé (liquide avec sels minéraux ou autres). Si l'état s'aggrave, si la confusion s'aggrave, si les symptômes perdurent plus d'une heure ou au moindre doute, contacter le 911.
2. **Crampes** : cesser toute activité, boire beaucoup de liquide et consulter un médecin si la douleur persiste plus d'une heure.
3. **Œdème des extrémités** : surélever les jambes ou prendre une courte marche légère.
4. **Éruptions cutanées** : maintenir dans un endroit frais et sec, assécher les régions touchées en utilisant de la poudre asséchante (talc ou autre), éviter les crèmes et onguents non prescrits par un médecin. Dans le doute, consulter un médecin.
5. **Coup de soleil** : utiliser des compresses fraîches ou immerger la partie atteinte dans l'eau froide en évitant de crever les ampoules ou cloques, ne pas utiliser de baumes, de beurre, ou tout autre onguent ou pommade sans prescription médicale.

Source bibliographique de base : Centers for Disease control and Prevention (CDC) *Extreme heat* 2002. (www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat/)

Pour information : Joindre l'infirmière d'Info-santé CSSS au numéro de téléphone 648-2626 ou 1-800-718-4636. Cette dernière pourra faire appel si nécessaire au médecin de garde en santé environnementale de la Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale.