

Publication immédiate

## Vague de chaleur extrême Mises en garde de la Direction de santé publique de l'Estrie

**Sherbrooke, le 5 juillet 2010** – La Direction de santé publique de l'Estrie tient à mettre en garde la population quant à la vague de chaleur extrême en cours, communément appelée « canicule », et lui recommande de mettre en place des mesures pour s'en protéger.

### Prévisions météorologiques excessives

Environnement Canada prévoit pour aujourd'hui une température maximale de 32 °C et, pour la nuit prochaine, une température minimale de 21°C. Des températures maximales de 31°C ou plus et des températures minimales de 18°C ou plus sont également prévues pour les quatre prochains jours, soit jusqu'au vendredi 9 juillet inclusivement.

### Trois règles d'or

Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, la Direction de santé publique recommande à la population de suivre les trois règles d'or suivantes :

- 1) Hydratation : Boire beaucoup de liquides variés sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.
- 2) Fraîcheur : Passer quelques heures dans un endroit frais, idéalement avec climatisation.
- 3) Répît : Réduire les efforts et les activités physiques à l'extérieur.

De plus, les personnes vulnérables devraient régulièrement donner des nouvelles à leur entourage.

### Demeurer attentif à sa santé

La chaleur, surtout sur une période de plusieurs jours, peut entraîner des troubles de santé, notamment : des crampes de chaleur, un épuisement par la chaleur et un coup de chaleur, ce dernier pouvant causer la mort. Pour aider la population à identifier ces troubles de santé en fonction des symptômes ressentis, un outil d'aide à la décision a été développé en Estrie et propose des actions concrètes à entreprendre selon les symptômes. Cet outil a été envoyé en priorité dans les foyers de Sherbrooke situés dans les îlots de chaleur, c'est-à-dire dans les zones à risque d'être les plus chaudes par la présence importante de surface asphaltée ou de béton, d'immeubles construits avec certains matériaux, par le peu de végétation, etc.

### Population à risque

Tout le monde est susceptible de souffrir des troubles liés à la chaleur. Certaines personnes sont cependant plus à risque de développer des complications :

- Personnes âgées de plus de 65 ans
- Personnes vivant seules ou en perte d'autonomie
- Bébés et jeunes enfants de 0-4 ans
- Porteurs de maladies chroniques
- Personnes avec troubles de santé mentale
- Personnes qui prennent certains médicaments
- Personnes avec maladie fébrile aiguë
- Personnes habitant dans un îlot de chaleur urbain sans accès à la climatisation
- Travailleurs et sportifs ayant des activités physiques exigeantes
- Consommateurs de drogues et d'alcool

La chaleur peut aussi aggraver la condition des personnes considérées affectées par une des maladies suivantes : maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques, psychiatriques, diabète et obésité.

### Attention aux jeunes enfants

Quelques trucs pour prévenir la déshydratation chez l'enfant :

- Faire boire plus souvent :
  - pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent;
  - pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires.
- Éviter de sortir l'enfant entre 10 h et 15 h.
- Ne pas l'exposer au soleil.
- Si vous devez sortir, faire porter des vêtements légers qui couvrent tout le corps et couvrir la tête d'un chapeau à large bord.
- Garder l'enfant en couche à l'intérieur de la maison.
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter que le lit soit collé au mur.
- Rafraîchir dans un bain tiède plusieurs fois par jour.
- **Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture avec les fenêtres fermées ou dans une pièce fermée, même quelques minutes.**

### Pour information

Pour de plus amples informations sur les effets de la chaleur sur la santé et pour télécharger l'outil d'aide à la décision, la population est invitée à visiter le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie au [www.santeestrie.qc.ca](http://www.santeestrie.qc.ca).

Si certaines personnes sont inquiètes pour leur santé ou pour celle d'un proche, elles sont invitées à communiquer avec Info-Santé au 8-1-1. En cas d'urgence, à composer le 9-1-1.

- 30 -

Sources : Yan Quirion  
Service des communications  
Tél. : 819 829-3400, poste 42007

Joanie Dubé  
Service des communications  
Tél. : 819 829-3400, poste 42423