

Recommandations de santé publique

Chaleur extrême

Aux responsables des camps de jour
de la région du CIUSSS de l'Estrie-CHUS

ÉTAT DE SITUATION

Les impacts des changements climatiques se font déjà sentir en Estrie comme ailleurs, notamment par des vagues de chaleur plus fréquentes. Certaines de ces vagues sont d'une intensité telle qu'elles sont alors qualifiées d'épisodes de chaleur extrême. Ces épisodes représentent une menace réelle à la santé de la population, incluant les enfants.

RECOMMANDATIONS

Il existe plusieurs mesures que vous pouvez prendre pour assurer la sécurité des enfants et des moniteurs en cas d'avertissement de chaleur extrême. Ces mesures sont particulièrement importantes puisque l'acclimatation des enfants à la chaleur prend plus de temps que celle des adultes; leur risque de souffrir d'un problème de santé lié à la chaleur est donc plus élevé.

Les trois règles d'or de la prévention en période de chaleur extrême pourraient s'appliquer dans vos camps de jour de la façon suivante :

1) Bien s'hydrater :

- ✓ Boire aux 20 minutes des petites quantités, même en l'absence de sensation de soif;
- ✓ Privilégier l'eau comme boisson. Boire du jus ou une boisson sportive diluée peut aussi être acceptable;
- ✓ Éviter les boissons énergisantes, les boissons contenant de la caféine (thé, café, etc.).

2) Rester au frais :

- ✓ Privilégier les activités au frais ou à l'ombre;
- ✓ Idéalement, passer quelques heures par jour dans un endroit avec climatisation.
- ✓ Offrir des moyens de rafraîchissement :
 - Serviettes humides froides;
 - Permettre aux jeunes de s'asperger d'eau;
 - Fréquenter la piscine ou des jeux d'eau.
- ✓ Surveiller la température des locaux intérieurs :
 - Une température intérieure supérieure à 31 °C n'est pas souhaitable;
 - Pour éviter d'atteindre une telle température, il est suggéré d'ouvrir les fenêtres la nuit, de bloquer le soleil (ex. : rideaux) le jour et d'utiliser un ventilateur pour le confort.

3) Réduire les efforts :

- ✓ À partir de 10 h 00, et jusqu'en soirée, éviter les activités physiques intenses à l'extérieur;
- ✓ Songer à annuler les activités sportives à l'extérieur particulièrement celles d'endurance;
- ✓ Réduire la durée des activités et allonger les pauses;
- ✓ Éviter toute activité physique pour les enfants qui souffrent de diarrhée, de fièvre ou de maladie chronique (notamment : maladies cardiaques congénitales, diabète, fibrose kystique, asthme sévère).

Pendant la saison estivale, il importe également de porter une attention particulière à l'altération de la qualité de l'air extérieur qui peut survenir en présence de feux de forêt au Québec ou dans d'autres régions. La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air. Il faut toujours chercher à protéger les enfants de la chaleur extrême, et ce, malgré une mauvaise qualité de l'air (ex. : ne pas les garder dans un local trop chaud dans le but de réduire l'exposition à l'air extérieur). Consulter les informations disponibles sur la qualité de l'air à l'adresse suivante :

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/environnement-sains-securitaires/qualite-de-lair>

Pour savoir quoi faire si un enfant ou un employé du camp de jour présente des problèmes de santé, consulter l'outil d'aide à la décision à l'adresse suivante :

https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Environnement/chaleur-extreme/Flyer_Chaleurextreme_2024_FR.pdf

Pour de l'information intéressante afin de prévenir les troubles de santé liés à la chaleur, consulter l'outil pour les athlètes et les jeunes sportifs à l'adresse suivante :

<https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Environnement/chaleur-extreme/Feuille-chaleur-Sportif-Web.pdf>

Mise à jour : mai 2024