

LA CHALEUR EN ESTRIE : BILAN DES DERNIÈRES ANNÉES

INTRODUCTION

Les vagues de chaleur sont l'une des conséquences des changements climatiques affectant directement la santé de la population estrienne. Ce bilan se veut un document de référence pour les partenaires qui souhaitent s'informer sur les conditions météorologiques estivales observées et projetées, ainsi que sur leurs impacts sanitaires documentés dans la région au cours des dernières années. Afin de susciter des réflexions et la mise en place de mesures d'adaptation priorisant les groupes les plus à risque, le document présente aussi une cartographie des vulnérabilités à la chaleur. Des exemples d'actions de santé publique inspirantes réalisées grâce à des collaborations avec de nombreux partenaires sont également partagés.

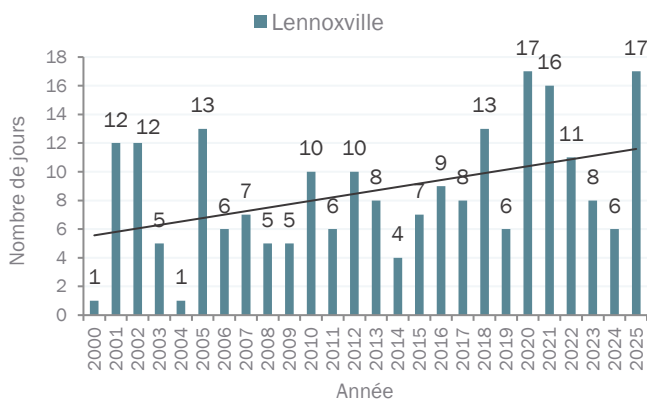
DÉFINITION VAGUE DE CHALEUR

En Estrie, on parle d'une vague de chaleur extrême lorsque la température **atteint ou dépasse**, en moyenne, **31 °C le jour et 18 °C la nuit** sur au moins trois jours consécutifs.

CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET CHALEUR EN ESTRIE

De 2000 à 2025, l'Estrie compte en moyenne 9 jours chauds (qui ont atteint ou dépassé 30 °C) par année. Ce nombre est cependant en augmentation au cours des 25 dernières années.

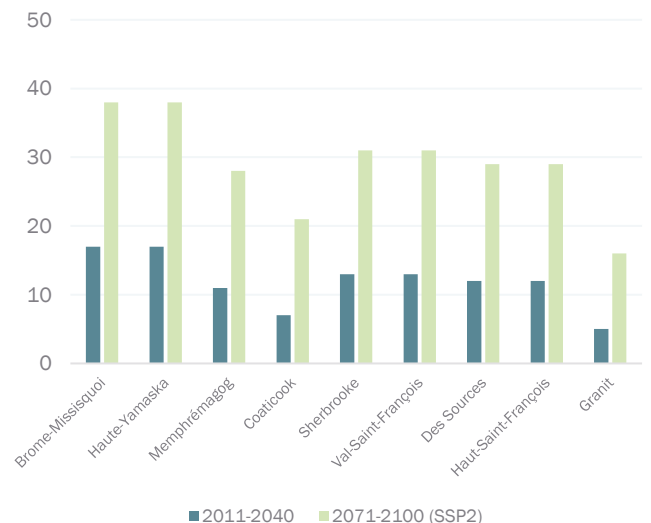
Figure 1. Nombre de jours qui ont atteint 30 °C par station météorologique selon la région sociosanitaire pour les années de 2000 à 2025



Source : Environnement Canada, station Lennoxville

La situation est appelée à se détériorer au cours des prochaines décennies, et ce dans toutes les municipalités régionales de comté (MRC) de l'Estrie. Par exemple, le nombre de jours chauds par année pourrait doubler dans toutes les MRC entre 2041 et 2070 selon les projections climatiques. On remarque également que les deux territoires de l'ouest resteront significativement plus chauds que ceux de l'est.

Figure 2. Projection du nombre de jours avec $T \geq 30$ °C par an par MRC



Source : Donneesclimatiques.ca, jeu de données CMIP6, extraction par subdivisions de recensement, données extraites le 2024-05-15.

Selon le consortium Ouranos, on s'attend à ce que les périodes de chaleur extrême, les nuits chaudes et les vagues de chaleur deviennent plus intenses, durent plus longtemps et se produisent plus fréquemment à l'avenir. Parallèlement à ce changement, la température maximale atteinte le jour le plus chaud de l'année devrait augmenter significativement.

HISTORIQUE DES VAGUES DE CHALEUR

Depuis 2010, on note la survenue fréquente de vagues de chaleur durant la saison estivale. Les deux plus importantes vagues en termes de durée et d'intensité sont celles de 2010 et de 2018.

Tableau 1. Nombre annuel de jours chauds et vagues de chaleur en Estrie

Année	Nb jours ≥ 30 °C dans l'année	Dates des épisodes	Étape du plan de mobilisation atteinte au CIUSSS de l'Estrie – CHUS	Temp. (°C) maximale atteinte
2010	10	5 au 9 juillet (5 jours)*	Mobilisation	33,3 °C
2011	6	20 au 23 juillet (4 jours)*	Alerte	32,9 °C
2012	10	Aucune	Veille saisonnière	Aucune
2013	8	15 au 19 juillet (5 jours)*	Alerte	32,4 °C
2014	4	Aucune	Veille saisonnière	Aucune
2015	7	Aucune	Veille saisonnière	Aucune
2016	9	Aucune	Veille saisonnière	Aucune
2017	8	Aucune	Veille saisonnière	Aucune
2018	13	30 juin au 5 juillet (6 jours)*	Mobilisation	33,8 °C
2019	6	Aucune	Veille saisonnière	Aucune
2020	17	26 au 29 mai (4 jours)	Mobilisation	34,9 °C
		18 au 23 juin (6 jours)	Mobilisation	33,3 °C
2021	16	6 au 8 juin (3 jours)*	Alerte	32,2 °C
		27 au 29 juin (3 jours)*	Alerte	31,8 °C
		11 au 13 août (3 jours)*	Préalerte	32,3 °C
		24 au 26 août (3 jours)	Veille saisonnière	32,3 °C
2022	11	Aucune	Veille saisonnière	31,9 °C
2023	8	6 au 8 juillet (3 jours)	Alerte	33,4 °C
		5 au 7 septembre (3 jours)	Préalerte	31,4 °C
2024	6	17 au 21 juin (5 jours)	Alerte	31,9 °C
2025	17	22 au 24 juin (3 jours)*	Alerte	33,0 °C
		10 au 14 août (5 jours)	Mobilisation 2 MRC de l'ouest**	34,3 °C

* Épisode de chaleur qui a atteint les critères de température selon SUPREME.

** Basé sur les températures observées à la station de Granby (secteur ouest de l'Estrie).

Source : Portail de l'Infocentre de santé publique de l'INSPQ, onglet SUPREME, Vigie sanitaire des événements météorologiques extrêmes.

HISTORIQUE DES IMPACTS SANITAIRES

À partir de 2018, les systèmes de vigie et de surveillance se sont améliorés, permettant à la Direction de santé publique de l'Estrie (DSPublique) de mieux suivre les impacts sanitaires.

Figure 3. Nombre annuel de consultations à l'urgence avec diagnostic principal « coup de chaleur et insolation » pour les mois de mai à octobre inclusivement (résidents de l'Estrie)

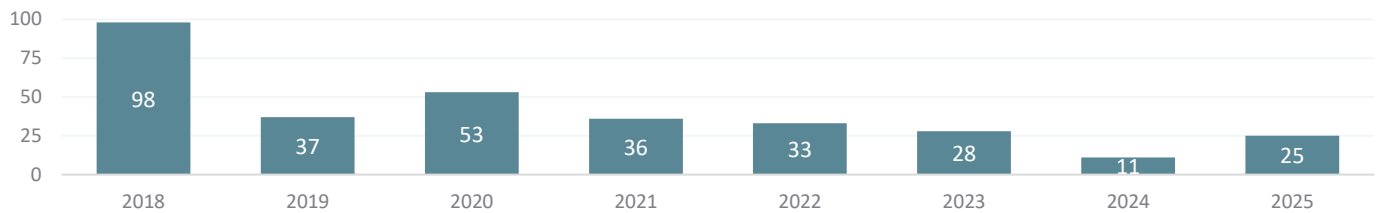
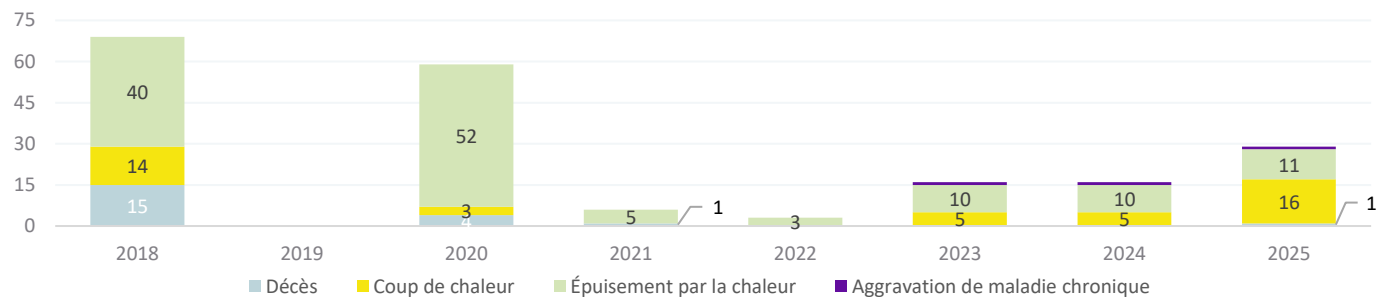


Figure 4. Nombre annuel de signalements retenus de problèmes de santé liés à la chaleur en Estrie



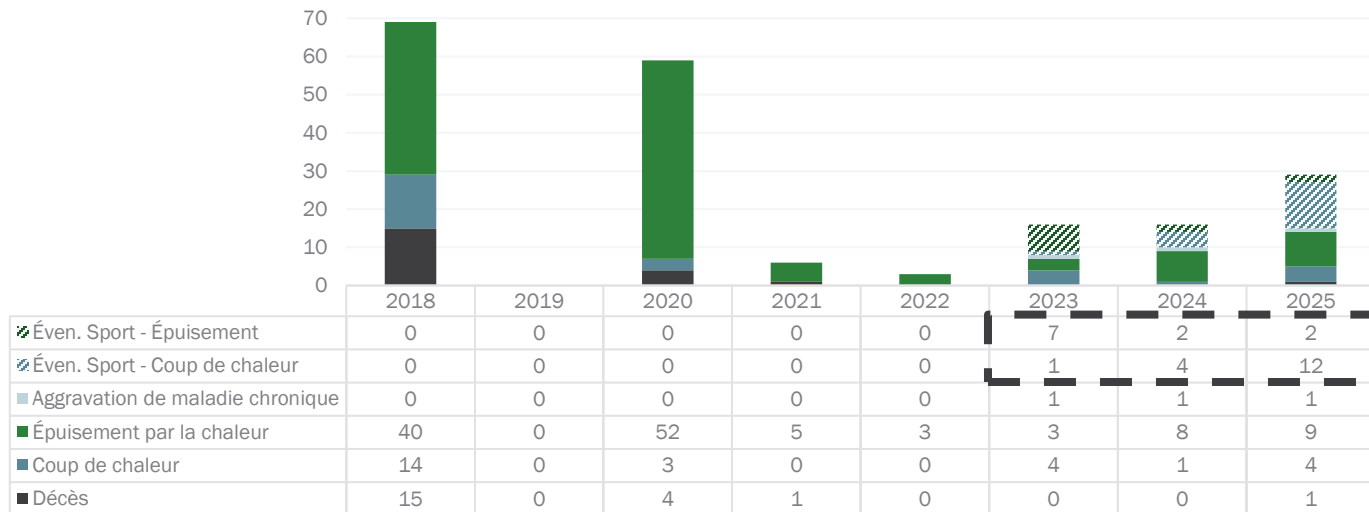
Faits saillants des impacts sanitaires

- Les données médico-administratives (consultations aux urgences) permettent de détecter de 11 à 98 coups de chaleur ou insolation par année (moyenne de 40/an) chez les personnes résidant en Estrie. Cette moyenne est fortement influencée par certaines années où les vagues de chaleur ont été plus dommageables.
- Il est possible que certains cas d'épuisement par la chaleur détectés à travers les données médico-administratives soient inclus (à tort) dans la catégorie « coup de chaleur et insolation », même si dans les faits, le mot insolation est synonyme de coup de chaleur. Le tout pourrait artificiellement gonfler les nombres présentés.
- Les données basées sur les signalements faits à l'équipe de santé environnementale de la DSPublique permettent quant à elles de détecter sur une base annuelle de 0 à 69 cas de problèmes de santé liés à la chaleur survenus en Estrie (peu importe le lieu de résidence, moyenne de 25/an). Encore une fois, la moyenne est influencée par les années lors desquelles les vagues de chaleur ont été plus significatives.
- Les cas les plus fréquemment signalés sont l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Les décès sont plus rares, à l'exception de 2018 où 15 ont été recensés, alors qu'on ne compte que 2 décès au cours des 5 dernières années.
- De manière générale, le nombre de cas de problèmes de santé liés à la chaleur (basés sur les consultations aux urgences ou les signalements) ne semble pas en augmentation de 2018 à 2025, quoiqu'il fluctue beaucoup selon les années. Il est possible cependant qu'il y ait une sous-déclaration des cas, en particulier des cas moins graves (épuisements par la chaleur).
- Le nombre annuel de signalements de coups de chaleur survenus en Estrie est le seul indicateur sanitaire qui semble en hausse. Cela semble attribuable aux événements sportifs (en particulier ceux de course à pied) qui, à eux seuls, sont à l'origine de 17 des 26 des coups de chaleur non associés à un décès survenus au cours des 3 dernières années.
- Les années où l'on observe le plus de problèmes de santé liés à la chaleur survenus en Estrie sont les années où il y a eu mobilisation (2018, 2020 et 2025), ce qui soutient les décisions d'être passé régionalement à cette étape d'intervention de la sécurité civile. La présence de vagues de chaleur significatives semble davantage associée au nombre de cas signalés que le nombre total de jours chauds enregistrés par été.

Émergence des problèmes de santé liés aux événements sportifs

Ce n'est que depuis 2023 qu'on recense des problèmes de santé liés à la chaleur spécifiquement reliés aux événements sportifs (voir encadré pointillé dans la figure 5). Il est possible qu'il y ait eu une sous-déclaration à cet effet au cours des années précédentes.

Figure 5. Nombre annuel de signalements retenus en Estrie, avec mise en évidence des événements sportifs

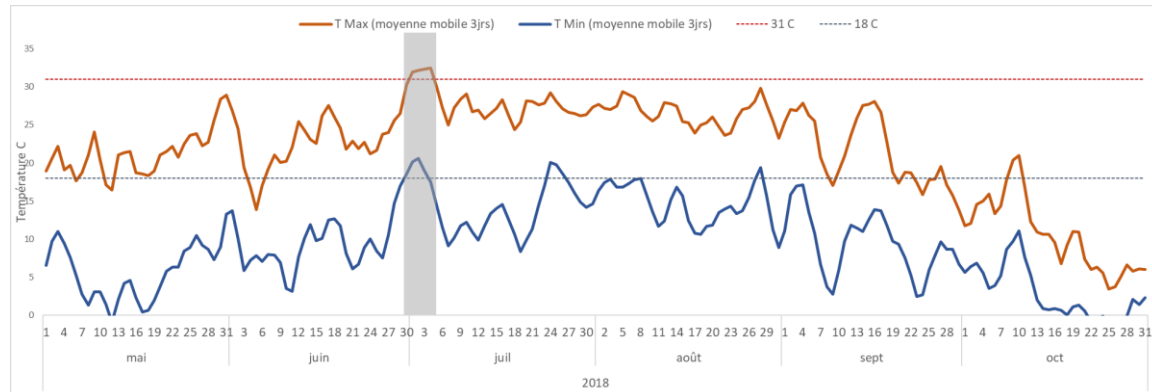


- Le 29 juin 2024, lors du demi-marathon de Sherbrooke, plusieurs transports ambulanciers ont eu lieu pour de tels problèmes, alors que seulement 4 cas nous ont été signalés, ce qui renforce l'hypothèse de la sous-déclaration.
- Depuis 2023, le nombre annuel de problèmes de santé liés à la chaleur signalés dans le cadre d'événements sportifs oscille entre 6 et 14 (dont 1 à 12 coups de chaleur/an).
- L'année 2025 a été particulièrement chargée en la matière, alors que 14 des 29 signalements, donc environ la moitié, ont été en lien avec des événements sportifs. Cela mobilise non seulement les ressources de santé publique pour la réalisation des enquêtes, mais aussi les ressources en milieu préhospitalier et hospitalier.

La section suivante présentera plus en détail chacune des saisons estivales en Estrie, de 2018 à 2025. Puisque ce n'est que depuis 2018 que l'on réalise des bilans complets en fin de saison, il n'a pas été possible de brosser un tel portrait des années antérieures.

ÉTÉ 2018

Figure 6. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2018, station de Lennoxville (Sherbrooke)

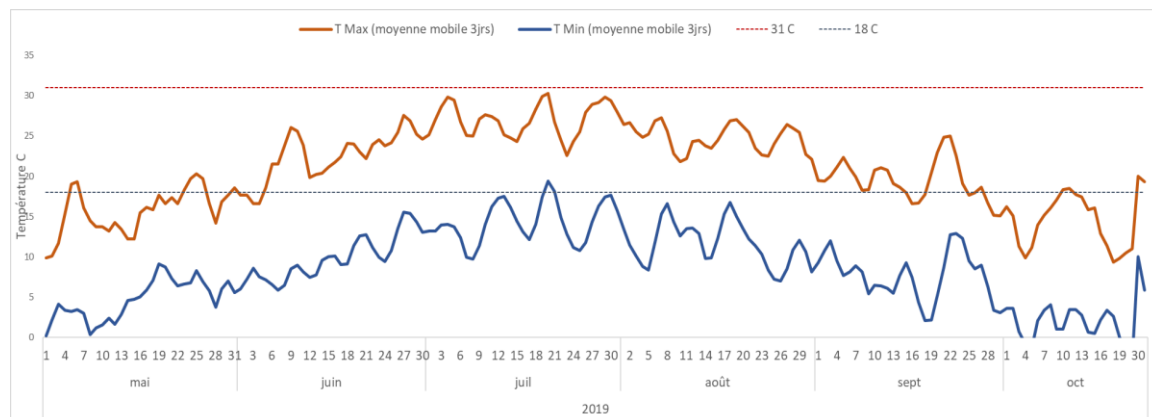


Faits saillants 2018

- La vague de chaleur de juillet 2018 en Estrie (en grisé dans la figure 6) a été exceptionnellement longue (6 jours consécutifs) et chaude (la plus haute température enregistrée ayant été de près de 34 °C).
- Il n'est donc pas surprenant que ce soit aussi la vague au cours de laquelle le plus grand nombre de problèmes de santé liés à la chaleur n'ait jamais été signalé à la DSPublique (n=79).
- Près de 4 cas sur 10 étaient sévères, incluant 15 décès et 15 coups de chaleur non mortels.
- La plupart des décès (80 %) et des coups de chaleur non mortels (73 %) sont survenus à la maison.
- 14 signalements touchaient 12 entreprises différentes, dont 13 travailleurs en milieu intérieur. Cela a mis en lumière le besoin de préparation des milieux de travail à la saison estivale incluant un plan de gestion de la chaleur pour le travail intérieur.

ÉTÉ 2019

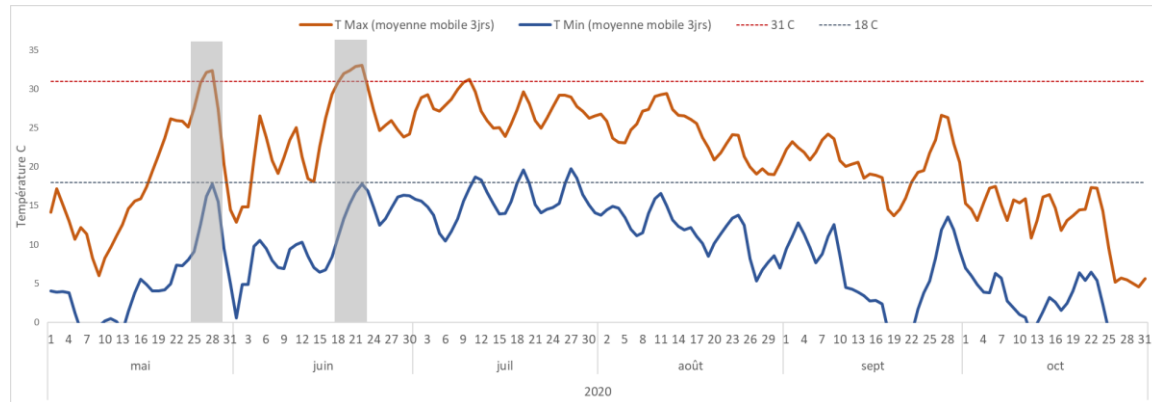
Figure 7. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2019, station de Lennoxville (Sherbrooke)



Rien de particulier : pas d'épisode de chaleur ni de signalement

ÉTÉ 2020

Figure 8. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2020, station de Lennoxville (Sherbrooke)

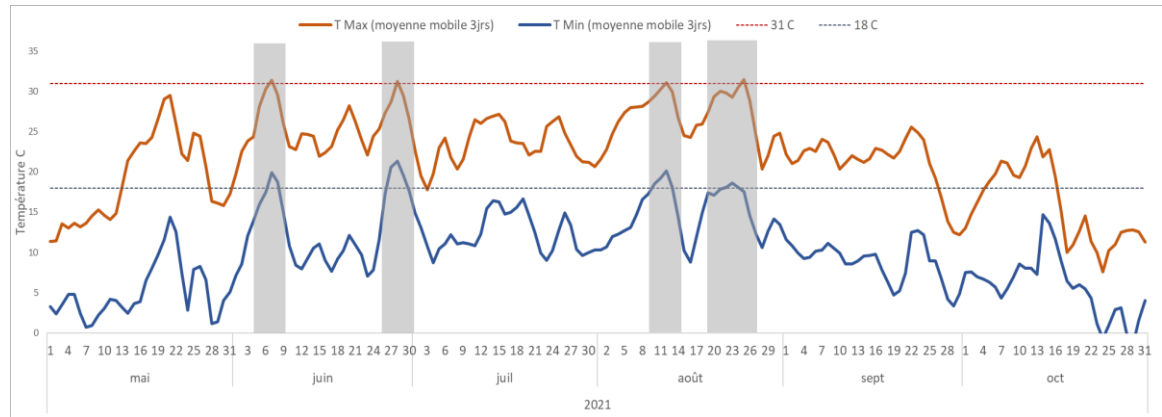


Faits saillants 2020

- Deux épisodes de chaleur ont été notés en 2020 (en grisé dans la figure 8), mais aucun d'entre eux n'a atteint les critères de chaleur extrême. Il ne s'agissait pas d'épisodes exceptionnellement longs ou intenses.
- Cette année a pourtant été bien particulière, car elle coïncide avec la pandémie de COVID-19, à une période où plusieurs mesures sanitaires entraient en paradoxe avec les mesures à prendre pour se protéger de la chaleur. Par exemple, en contexte de COVID-19, on invitait à limiter les contacts sociaux, alors qu'en cas de chaleur extrême, il est recommandé de ne pas rester seul et garder le contact avec ses proches. Dans le même ordre d'idée, pendant la pandémie de COVID-19, il fallait demeurer chez soi si on était en isolement, malgré le fait que lors d'épisodes de chaleur, les gens sont normalement invités à sortir se rafraîchir dans des endroits plus frais. Enfin, les accès à certains lieux de rafraîchissement et plans d'eau étaient restreints pour réduire la propagation du virus, limitant les moyens de se protéger de la chaleur (Boivin et Généreux, 2020).
- Cette contradiction entre les mesures sanitaires liées à la pandémie et les recommandations de santé publique lors d'épisode de chaleur peut expliquer le nombre plus important de cas de problèmes de santé liés à la chaleur ayant été signalés lors de cet été.
- La survenue précoce de vagues de chaleur (mai et juin) peut augmenter les risques à la santé en raison d'une faible acclimatation à la chaleur à cette période de l'année.
- Seuls 12 % des cas étaient sévères (incluant 4 décès et 3 coups de chaleur non mortels), ce qui est considérablement plus faible qu'en 2018 (38 %). Il est possible que les efforts déployés pendant la mobilisation aient contribué à réduire la gravité des cas.
- Tous les décès et 1 des 3 coups de chaleur non mortels sont survenus à la maison (les 2 autres sont survenus dans un endroit public).

ÉTÉ 2021

Figure 9. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2021, station de Lennoxville (Sherbrooke)

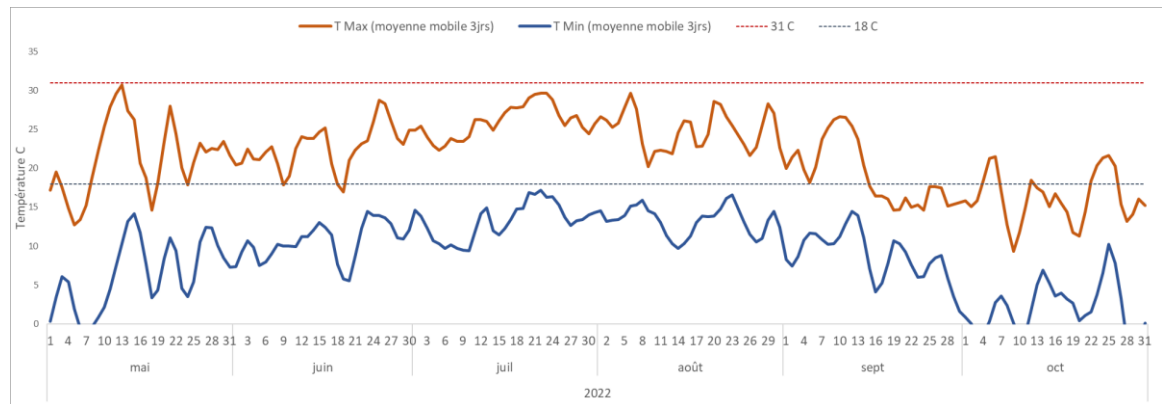


Faits saillants 2021

- Malgré un été chaud et la survenue de 4 épisodes de chaleur extrême (en grisé dans la figure 9), très peu de signalements ont été enregistrés (n=6, incluant 1 décès et aucun coup de chaleur non mortel).
- Cela pourrait être le fruit des efforts de prévention déployés depuis plusieurs années ou d'une sous-déclaration des cas. Il est aussi possible que les personnes aient été moins enclines à consulter dans les urgences pour des symptômes d'épuisement par la chaleur, en raison de la peur associée au virus de la COVID-19 toujours en circulation à l'été 2021.

ÉTÉ 2022

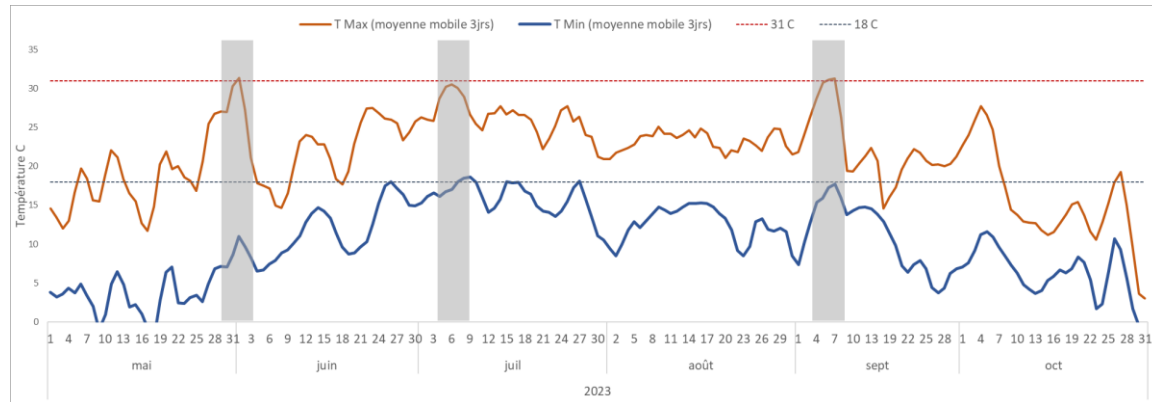
Figure 10. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2022, station de Lennoxville (Sherbrooke)



Rien de particulier : pas d'épisode de chaleur et seulement 3 épuisements par la chaleur signalés

ÉTÉ 2023

Figure 11. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2023, station de Lennoxville (Sherbrooke)

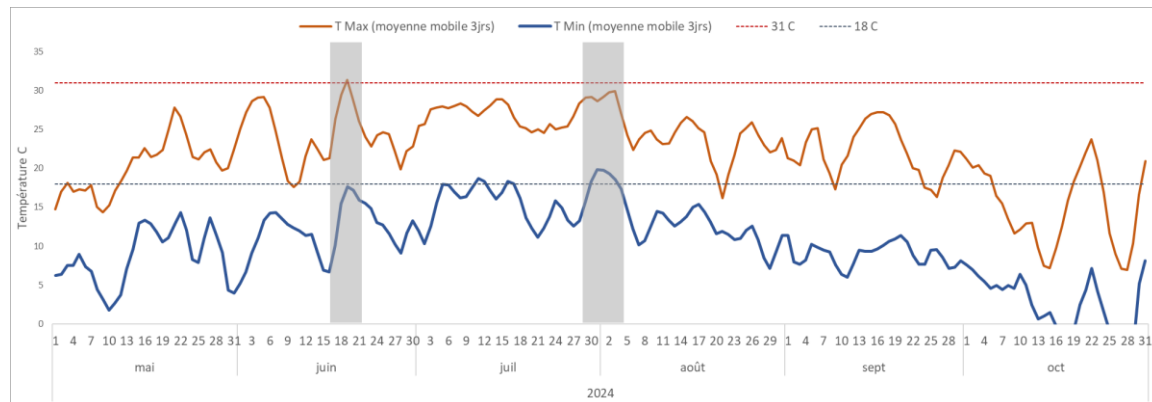


Faits saillants 2023

- Le bilan est plus lourd (n=20) qu'en 2021 et 2022, bien qu'aucun épisode n'ait atteint les critères de chaleur extrême et qu'il n'y ait eu que 8 journées chaudes au cours de cet été.
- On note cependant très peu de cas sévères (5 % de l'ensemble des cas), soit aucun décès et 1 seul coup de chaleur non mortel.
- Six signalements concernent des travailleurs ayant réalisé des activités à haute intensité à l'extérieur.
- Dans l'ensemble, 40 % des cas signalés sont liés à des événements sportifs.
- Il est particulier que deux épisodes de chaleur soient survenus pendant la période scolaire (31 mai au 2 juin et du 5 au 7 septembre).

ÉTÉ 2024

Figure 12. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2024, station de Lennoxville (Sherbrooke)

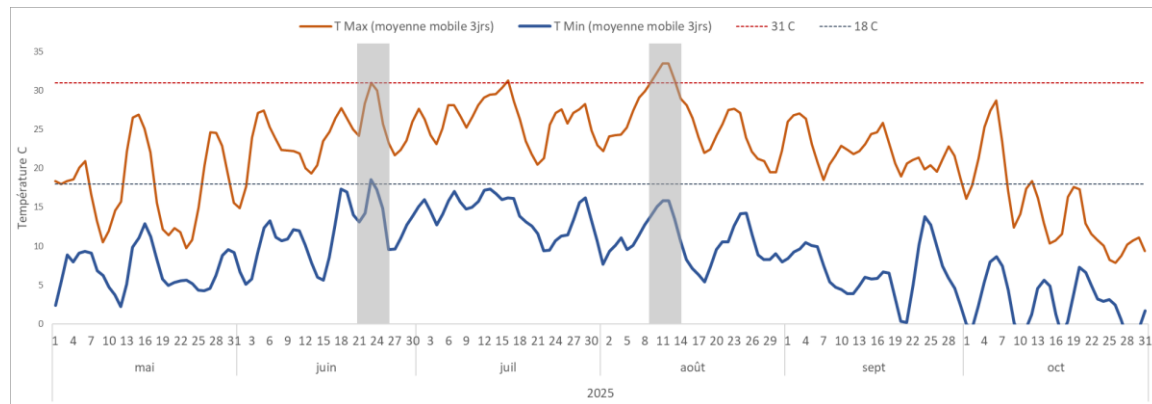


Faits saillants 2024

- Tout comme en 2023, le bilan est plus lourd en termes de signalements retenus (n=16) comparativement à 2021 et 2022, bien qu'aucun épisode n'ait atteint les critères de chaleur extrême et qu'il n'y ait eu que 6 journées chaudes au cours de cet été.
- On ne note cependant aucun décès et relativement peu de coups de chaleur non mortels (n=5, soit 31 % de l'ensemble des cas), dont 4 liés à un événement sportif.
- Dans l'ensemble, près du tiers (31 %) des cas signalés sont liés à des événements sportifs.

ÉTÉ 2025

Figure 13. Températures moyennes maximales et minimales sur 3 jours, du 1^{er} mai au 31 octobre 2025, station de Lennoxville (Sherbrooke)



Faits saillants 2025

- L'été 2025 a été plus marquant, avec 17 journées chaudes et une vague ayant atteint les critères de chaleur extrême.
- Pour la première fois, la DSPublique décide en août de ne lancer l'étape « mobilisation » que pour une partie de son territoire (l'ouest), basé sur des données de vigie environnementales assez différentes entre les stations météorologiques de Granby et de Sherbrooke.
- On note que près de 6 cas signalés sur 10 sont sévères (incluant 1 décès et 16 coups de chaleur non mortels), dont les trois quarts étaient liés à des événements sportifs).
- De l'ensemble des 29 cas signalés et retenus, près de la moitié (48 %) sont liés à des événements sportifs.
- En ce qui concerne les travailleurs, 5 épuisements à la chaleur considérés comme étant sévères ont eu lieu lors de travaux demandant une activité physique à haute intensité.

CARTOGRAPHIE DE LA VULNÉRABILITÉ

La vulnérabilité liée à la chaleur n'est pas distribuée également sur le territoire. Certaines communautés estriennes sont plus à risque que d'autres en raison :

- d'une plus grande exposition, pouvant être estimée notamment par la concentration d'îlots de chaleur.
- d'une plus grande sensibilité, pouvant être estimée notamment par la concentration de personnes dites « vulnérables » desservies par le CIUSSS de l'Estrie – CHUS.
- d'une moins bonne capacité d'adaptation individuelle, pouvant être estimée notamment par l'indice de défavorisation matérielle et sociale.

Pour illustrer la distribution géographique de la vulnérabilité à la chaleur, des cartes de Sherbrooke sont présentées en exemple à la page suivante.

Figure 14. Communautés de la Ville de Sherbrooke avec ilots de chaleur (INSPQ 2020-2022)

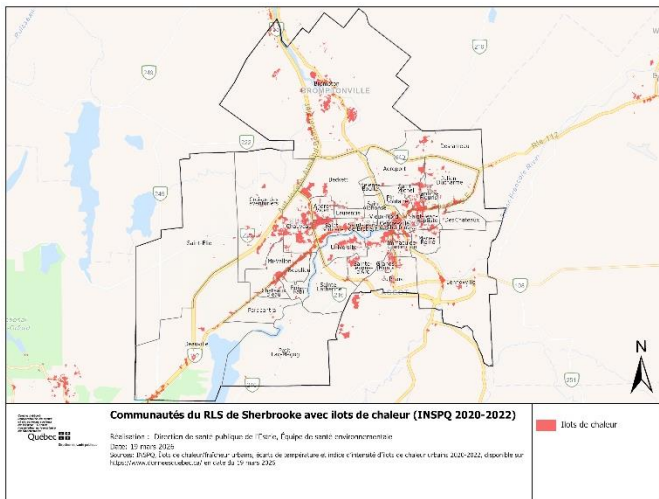


Figure 15. Communautés de la Ville de Sherbrooke avec clientèle vulnérable à la chaleur

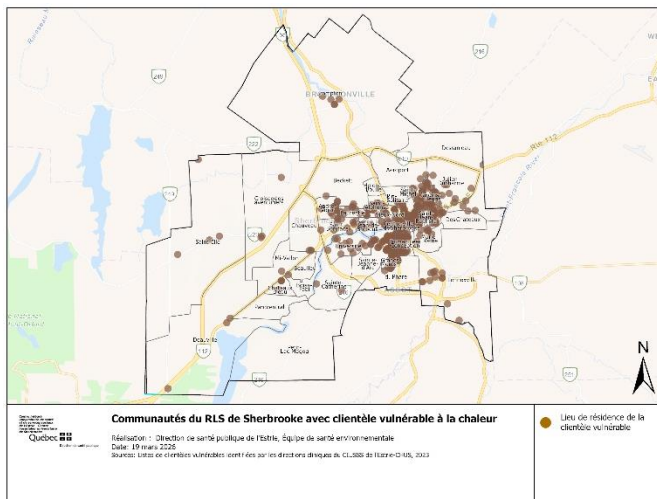
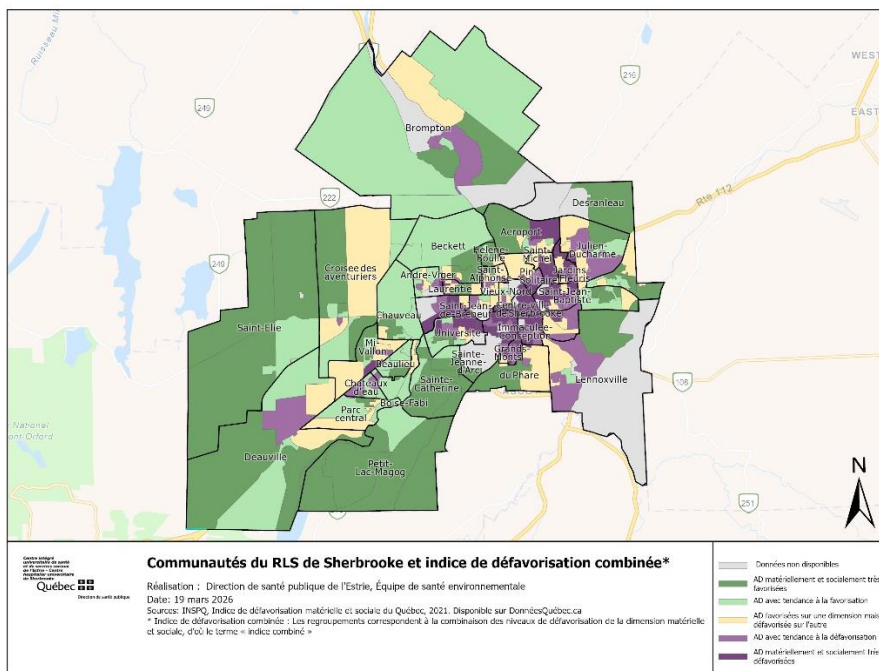


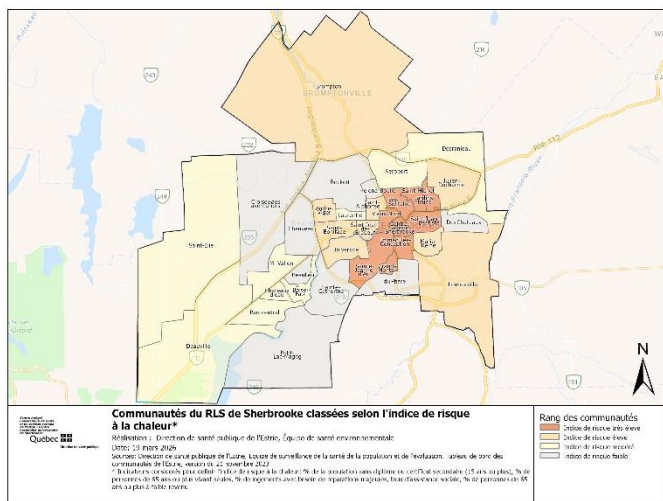
Figure 16. Communautés de la Ville de Sherbrooke et indice de défavorisation combinée



Un indice de risque à la chaleur a également été calculé à l'échelle de chaque communauté. Cet indice a été composé à l'aide de cinq indicateurs socioéconomiques : 1) % de la population sans diplôme ou certificat d'études secondaires (15 ans ou plus), 2) % de personnes de 65 ans ou plus vivant seules, 3) % de logements avec besoin de réparations majeures, 4) taux d'assistance sociale, et 5) % de personnes de 65 ans ou plus à faible revenu. Ces indicateurs ont été retenus sur la base des critères suivants :

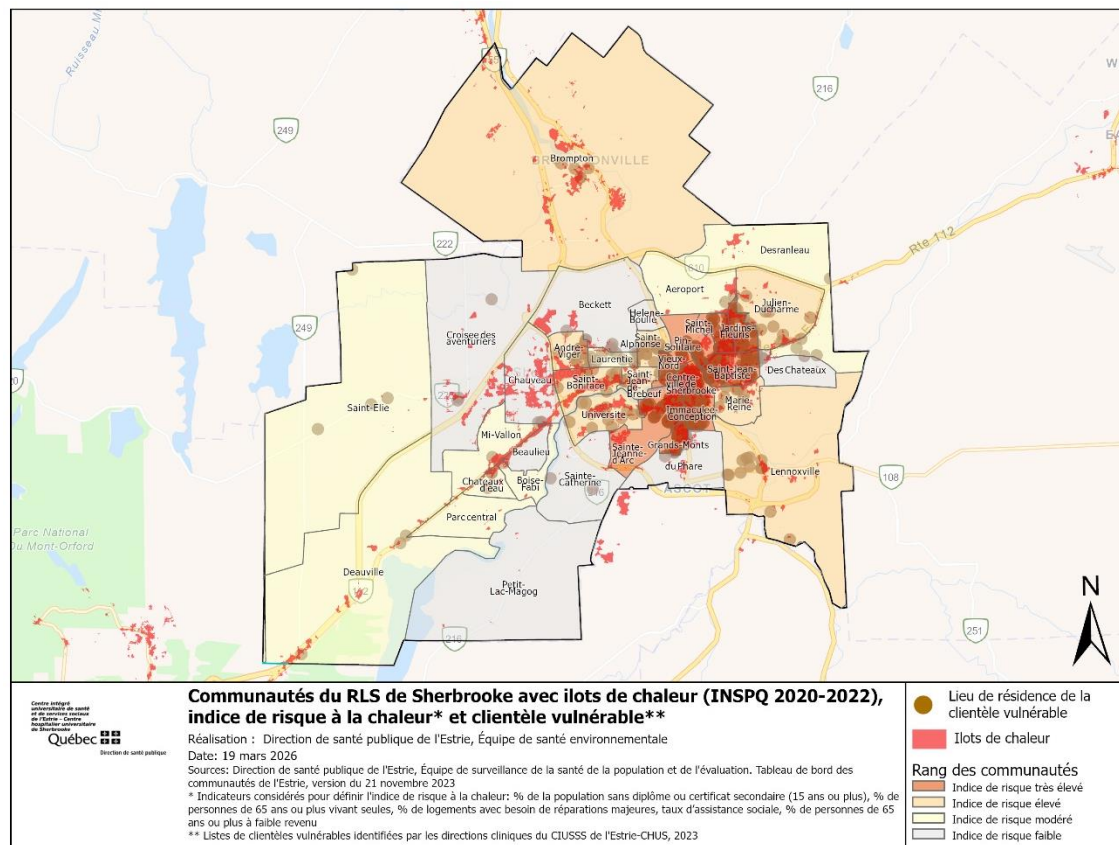
- leur contribution à l'augmentation de la morbidité et de la mortalité liées à la chaleur, selon la littérature scientifique et les expériences récentes.
- leur disponibilité à l'échelle des communautés.
- leur complémentarité.
- leur pouvoir discriminant.

Figure 17. Communautés de la Ville de Sherbrooke classées selon l'indice de risque à la chaleur



Les communautés ayant les scores de risque à la chaleur les plus élevés s'avèrent aussi être les communautés où l'on observe les plus fortes concentrations d'ilots de chaleur et de clientèles vulnérables desservies par CIUSSS de l'Estrie – CHUS. Cette convergence du risque amène à encore mieux cibler les communautés sherbrookoises considérées comme étant les secteurs prioritaires en matière de prévention et de protection liées à la chaleur. Un exercice similaire sera éventuellement répliqué pour les autres MRC de l'Estrie.

Figure 18. Communautés de la Ville de Sherbrooke avec combinaison de l'indice de risque, des ilots de chaleur (INSPQ 2020-2022) et de la clientèle vulnérable



ACTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE

À l'origine, les actions posées par la DSPublique étaient surtout en mode « préparation » ou « réponse » aux vagues de chaleur : planification, formation, outils de sensibilisation, vigie/protection et communication du risque lors de tels épisodes. Un des premiers outils ayant été développés par la DSPublique (et qui est toujours utilisé à ce jour) est l'[Aide à la décision en cas de chaleur extrême](#).

Depuis quelques années, les différents outils de préparation et de réponse aux vagues de chaleur ont été consolidés, par exemple :

- Signalements de problèmes de santé liés à la chaleur et enquêtes épidémiologiques.
- Analyse des vulnérabilités humaines à la chaleur sur le territoire estrien.
- Nouveaux outils de sensibilisation (plus ciblés).
- Soutien et accompagnement aux milieux jeunesse (écoles, camps de jour), sportifs (ligues ou compétitions sportives), municipaux (sécurité civile, office municipal d'habitation [OMH]), communautaires (centres d'action bénévole [CAB], organismes en santé mentale) et de la santé (soins à domicile, centre d'hébergement et de soins de longue durée [CHSLD]).
- Analyse systématique du facteur de risque à la chaleur lors de visite de prévention en entreprise.
- Envois massifs et soutien aux entreprises pour la préparation à la période estivale avec outils à jour (formations pour les employeurs et travailleurs, plan de gestion du risque, calculs de temps de pause, etc.).
- Site web plus complet et mis à jour annuellement.
- Rédaction de bilans annuels.

Au fur et à mesure de l'évolution des connaissances et des leçons tirées d'expériences, les messages et les approches préventives ont été ajustés. Par exemple, un dôme de chaleur est survenu en juillet 2021 en Colombie-Britannique lors duquel plus de 600 décès liés à la chaleur ont été enregistrés. De ces 600 décès, 98 % sont survenus à l'intérieur, la plupart dans des logements trop chauds (BC HARS, 2025). Sur cette base, l'Estrie est l'une des premières régions au Québec à s'être penchée sur les différentes approches permettant de réduire la mortalité associée à la chaleur extrême en milieu intérieur.

Projet VRAC-PARC

En 2023, la DSPublique a publié le rapport [Changements climatiques, agissons pour des communautés en santé](#) afin de positionner explicitement les changements climatiques comme une menace à la santé de la population qui doit être adressée de façon prioritaire (Samson et al., 2023). Depuis, des actions ont été menées pour accroître nos connaissances, former les ressources à l'interne de la santé publique, diffuser des données auprès des partenaires, et débiter des actions de concertation locales et régionales.

Le prochain pas consiste à réaliser un plan d'action régional en changements climatiques, d'un point de vue de santé publique. Cet exercice, financé par le Plan pour une économie verte (PEV2030) s'inscrit dans un contexte favorable pour travailler de manière interdisciplinaire et intersectorielle, avec des partenaires en Estrie qui réalisent également des planifications sur la lutte contre les changements climatiques. Les MRC réalisent actuellement les Plans climat tandis que le milieu communautaire mène des projets sur la transition socioclimatiques.

Ces démarches sont complémentaires et reliées aux actions inspirantes présentées ci-haut. Elles ont pour but de planifier des actions futures pour aller plus loin dans l'adaptation et l'atténuation telles que :

- La réduction de l'exposition de la population aux aléas climatiques.
- L'amélioration des milieux de vie et de logements pour être plus résilients aux changements climatiques.
- La protection des personnes plus fortement exposées (école, travail, loisirs).
- Le renforcement des capacités individuelles et collectives par la diffusion d'information adaptée et la mobilisation communautaire.

INITIATIVES INSPIRANTES

Projet thermomètre (2023-et toujours en cours)



En 2023, la DSPublique a lancé une consultation auprès de divers partenaires (municipaux, communautaires, scolaire, etc.). Celle-ci portait sur les stratégies de réduction de la mortalité associée à la chaleur extrême. Un des constats en ayant émergé est que les stratégies de communication du risque, tant en prévention qu'en intervention, n'étaient pas adaptées aux besoins et à la réalité des populations plus à risque. Une nouvelle stratégie de communication a donc été coconstruite avec des acteurs de la communauté, celle-ci étant axée sur quatre profils types des personnes plus à risque (aussi appelées **populations prioritaires**¹): 1) personnes âgées en perte d'autonomie, 2) personnes avec multimorbidité et polymédication, 3) personnes avec troubles mentaux importants et abus de substances, et 4) personnes avec défavorisation matérielle et sociale. Ainsi, le projet thermomètre consiste en la distribution de trousse par une approche personnalisée (par un intervenant de confiance) auprès de ces populations. Chaque trousse est constituée d'un outil très simple, coloré et imagé de type « carte postale » recto verso et d'un thermomètre permettant de surveiller la température intérieure.

Le thermomètre outille les populations prioritaires à identifier les endroits frais du domicile et à suivre les températures intérieures durant une vague de chaleur. Accompagné de la « carte postale », il permet de mettre l'accent sur des messages de prévention en lien avec les logements trop chauds. La trousse peut être distribuée avant ou pendant un épisode de chaleur extrême par des intervenants ou bénévoles, ou tout simplement lorsqu'il fait chaud sans que les critères de chaleur extrême soient atteints. Le projet revêt donc **trois aspects novateurs** : **1)** il est coconstruit avec les acteurs de la communauté, **2)** il mise sur la distribution d'un outil utile et concret (c.-à-d. un thermomètre) et surtout, **3)** il repose sur un contact humain avec « un visage connu » favorisant l'émission de conseils personnalisés.

Depuis 2023, des milliers de trousse ont été distribuées par une centaine d'organisations locales dans l'ensemble de l'Estrie. L'évaluation du projet met en lumière plusieurs retombées directes et indirectes ayant été rapportées tant par les organisations participantes que les usagers sondés, par exemple :

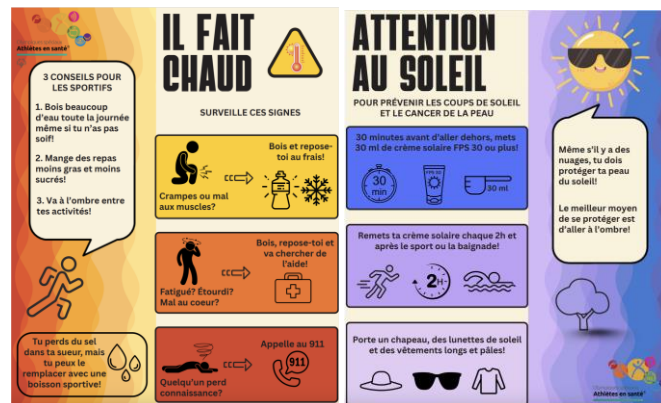
- **Retombées directes** : sensibilisation quant à l'importance de surveiller la température du logement, aux symptômes à surveiller en cas de températures intérieures élevées, et aux mesures à prendre pour les prévenir; gestes concrets posés pour se protéger de la chaleur.
- **Retombées indirectes** : satisfaction et sentiment de contribution à la lutte aux changements climatiques par les organismes ayant participé au projet; renforcement de la qualité de leur lien avec certains usagers par la nature bienveillante du geste posé; bris de l'isolement chez les usagers; déploiement spontané d'initiatives visant à protéger les usagers de la chaleur intérieure (ex. activité sociale au frais dans une bibliothèque municipale).

Soulignons qu'à chacune des étapes de ce projet, que ce soit lors de la consultation initiale des partenaires, la construction de la nouvelle stratégie de communication, ou encore lors de l'évaluation de cette stratégie, la contribution d'étudiants en stage à la DSPublique a été déterminante.

¹ Le terme « populations vulnérables » est, selon nous, à éviter en raison de son effet potentiellement stigmatisant et victimisant. La désignation de populations prioritaires appelle davantage à un pouvoir d'agir et à une action positive, tant sur le plan individuel que collectif.

Jeux olympiques spéciaux de Granby (2025)

Les Jeux olympiques (JO) spéciaux de Granby ont eu lieu du 6 au 10 août 2025 (<https://granby.ca/fr/josq>). Il s'agit d'un événement unique, pour les athlètes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) ou trouble du spectre de l'autisme (TSA), leur permettant de fraterniser et de compétitionner. Cet événement concerne des centaines d'athlètes avec DI-TSA, quelques dizaines d'entraîneurs, des officiels et des milliers de visiteurs. Étant donné le contexte de plus grande vulnérabilité des participant.es, la DSPublique a jugé qu'il s'agissait d'une belle occasion d'y instaurer un projet de sensibilisation à la chaleur. Un groupe d'externes en médecine en stage à la DSPublique a d'abord créé des outils simples et concis sur la chaleur et les rayons ultraviolets (UV).



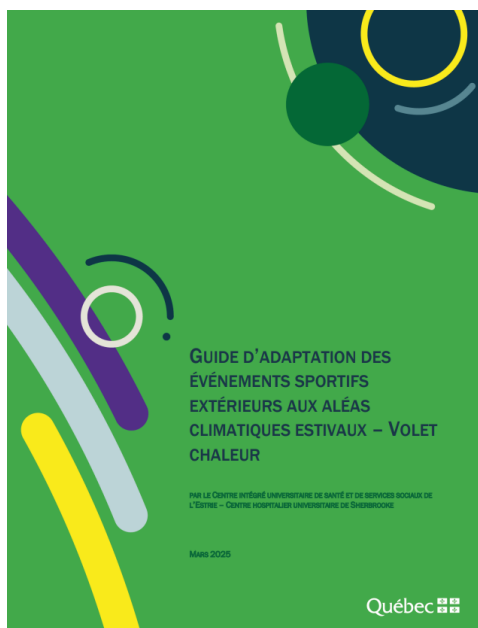
Ces outils ont été distribués lors de séances d'éducation à la santé portant sur ces thèmes et offertes **à tous les athlètes** (environ 700-750) dans le cadre de cliniques de promotion de la santé, tout juste avant l'ouverture des jeux. Ce même groupe a également agi à titre de « brigade étudiante » aux sites de compétition de sports extérieurs plus à risque de problèmes de santé liés à la chaleur (soit le soccer et l'athlétisme). Leur présence directement sur les lieux visait à poursuivre la sensibilisation des athlètes, accompagnateurs, bénévoles et spectateurs aux risques liés à la chaleur et aux rayons UV et à apporter un soutien aux équipes médicales sur place au besoin.



Guide pour les événements sportifs (2025)

Avec la popularité croissante de la course, de plus en plus de personnes s'inscrivent à des demi-marathons, marathons ou triathlons. Non seulement la chaleur peut affecter leur performance, mais elle peut aussi provoquer des coups de chaleur. En 2024 et 2025, en Estrie seulement, au moins une quinzaine de coureurs ont dû être transportés en ambulance et être pris en charge à l'hôpital à la suite de coups de chaleur lors de tels événements. Plusieurs de ces cas ont eu des complications importantes : admission aux soins intensifs, intubation, atteinte des organes clés comme le foie, les reins, le cœur et le cerveau. Il est à noter qu'il ne s'agit ici que des cas ayant été signalés et confirmés par la Santé publique et qu'il y a probablement une sous-déclaration des cas.

C'est ainsi qu'après l'été 2024, une orientation d'établissement a été prise afin de développer, avec la collaboration de plusieurs directions du CIUSSS de l'Estrie – CHUS et quelques partenaires externes, un guide pour soutenir les organisateurs d'événements sportifs dans la mise en place de mesures préventives. Le [Guide d'adaptation des événements sportifs extérieurs aux aléas climatiques estivaux – Volet chaleur](#) a été diffusé auprès des municipalités et des organisateurs d'événements en Estrie avant la saison estivale 2025. Après discussion avec les organisateurs des événements ayant généré des signalements en 2024, le guide semble avoir été lu et pris en considération dans la planification des événements. Bien que les événements estriens soient de plus petite ampleur, comparativement à ceux tenus à Montréal, certaines mesures concrètes ont ainsi été mises en place selon les ressources disponibles et le contexte local.



Conseils aux coureurs (2026)

Pour l'été 2026, la DSPublique, en collaboration avec d'autres directions du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, prépare des messages clés destinés aux coureurs qui participent à une compétition d'endurance (au moins 60 minutes). Ces messages prennent la forme d'une douzaine de conseils pratiques et vulgarisés « pour arriver en santé au fil d'arrivée », applicables à différents moments :

- **Avant la course**, en lien avec la condition physique, l'acclimatation, l'alimentation et les facteurs de risque (comme la médication), et les prévisions météorologiques.
- **Pendant la course**, en lien avec l'hydratation, les vêtements, l'état d'esprit, et les signes à reconnaître.
- **Après la course**, en lien avec le soutien des proches, l'aide médicale sur place, et la récupération.

Les conseils pourront, par exemple, être diffusés aux athlètes par l'entremise d'un code QR inséré sur des affiches ou dans les guides remis aux participants de courses et dirigeant vers une page web plus complète.

Ateliers de mobilisation communautaire à Sherbrooke (2026)

En 2026, la DSPublique cherche à cibler les populations moins bien rejointes jusqu'à présent, particulièrement celles vivant dans des secteurs géographiques prioritaires (c.-à-d. des secteurs ayant plusieurs couches de vulnérabilité à la chaleur). Elle déploiera donc le projet thermomètre initié en 2023, sous une **formule renouvelée** (projet thermomètre 2.0), en bonifiant son offre d'accompagnement auprès des organisations locales et des citoyens qui cherchent à protéger la population locale de la chaleur. Par l'entremise d'ateliers de mobilisation communautaire dans les secteurs géographiques ciblés, elle espère stimuler l'émergence d'initiatives **novatrices, efficaces, sécuritaires et partageables**. Ces initiatives seront déterminées par les acteurs locaux eux-mêmes afin de mieux répondre aux besoins des populations prioritaires, permettront d'obtenir des résultats de santé tangibles et rapides. On souhaite ainsi transiter de la sensibilisation individuelle à l'action communautaire. Ce nouveau projet est également rendu possible grâce à la participation d'étudiants et étudiantes.

RÉFÉRENCES

BC HARS. (2025). *BC Provincial Heat Alert and Response System (BC HARS): 2025*. Environnement et Changement climatique Canada. <https://www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/Provincial-Heat-Alerting-Response-System.pdf>

Boivin, S. et Généreux, M. (2020). *Préparation et réponse à la chaleur extrême en Estrie - Stratégie d'adaptation en contexte de pandémie de la COVID-19* (Vision Santé publique, bulletin d'information, vol. 56). Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2020/56_Vision_sante_publique_Preparation_chaleur_extreme_Estrie_COVID-19.pdf

Samson, I., Féret, A., Généreux, M., Lapointe, D., Morin, É. et Satilmis, L. (2023). *Changements climatiques : Agissons pour des communautés en santé*. Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/2023/RA-CIUSSS-santepublique_vf_web.pdf

Rédaction

D^{re} Mélissa Généreux et Marianne Favreau-Perreault
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Collaboration

Tania Abou Chacra, Anaïs Féret, Louise-Andrée Lambert et Elizabeth Morin
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Relecture

D^{re} Isabelle Samson
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

