



S'adapter aux changements climatiques : l'exemple des vagues de chaleur

Lors des vagues de chaleur extrême, de plus en plus fréquentes avec les changements climatiques, je connais quelles mesures prendre pour agir sur ma santé.



Ingrédients

- **Examinez votre sensibilité à la chaleur : avec le vieillissement normal, la sensibilité à la chaleur augmente, mettant à risque de déshydratation;**
- **Examinez votre capacité à vous refroidir lors d'une vague de chaleur;**
- **Restez en lien avec votre réseau, informez-vous des vagues de chaleur à venir. Offrez ou demandez de l'aide selon vos capacités.**

Portrait

Depuis le début des années 2000, au Canada, les personnes âgées sont plus à risque de décéder durant les chaleurs extrêmes.



Comment passer à l'action

Le milieu de vie influence le pouvoir d'agir et de réagir : la présence de parcs et d'espaces verts, de commerces et de liens avec les voisins sont des éléments protecteurs.

Préparez un plan d'action pour réagir en cas de vague de chaleur : sachez qui appeler en cas de besoin, trouvez un centre commercial climatisé, prenez une douche ou un bain froid pour vous refroidir. Buvez beaucoup d'eau, avant d'avoir soif. Suivez les nouvelles.

Surveillez la température de votre logement et planifiez les actions à entreprendre : en été, le confort est présent avec une température intérieure se situant entre 24 et 26,5°C. Si la température dépasse les 26,5°C, sortez pour vous rafraîchir; si elle dépasse les 31°C, cela représente un danger.

Si vous en avez envie, impliquez-vous pour soutenir la transition socio-climatique. Cela signifie s'engager pour diminuer ses émissions de gaz à effet de serre et faire partie des efforts pour contrer les changements climatiques.

Adoptez un mode de vie moins énergivore et actif : utilisez moins la voiture, marchez lorsque possible ou utilisez le transport collectif, adoptez une alimentation plus végétale.

Projet thermomètre

En collaboration avec le Conseil régional de l'environnement de l'Estrie et le Réseau d'éclaireurs, une trousse, composée d'un carton informatif et d'un thermomètre, est remise par des bénévoles ou des intervenants à des personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques ou de troubles de santé mentale, qui vivent seules ou qui sont plus isolées. Ces outils ont pour objectif de les aider à déterminer les moments où la température intérieure représente un danger pour elles et les orientent vers des moyens pour se protéger de la chaleur.

Pour consulter la boîte à outils chaleur : <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/environnement-sains-securitaires/chaleur-extreme/municipalites>

Vision d'avenir

Chaque personne âgée sait affronter les défis liés aux changements climatiques avec dignité, notamment grâce au soutien social actif lors des vagues de chaleur accablante.

La capacité à rejoindre les personnes isolées et vulnérables à la chaleur extrême est élevée avant, pendant et après les épisodes.

Les personnes âgées estriennes se reconnaissent dans les initiatives de lutte aux changements climatiques et s'y impliquent dans un esprit de solidarité intergénérationnelle.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution des impacts liés à la chaleur comme les épuisements, les coups de chaleur et les décès
- Amélioration de la reconnaissance des signes d'un épuisement par la chaleur



Santé psychologique

- Diminution de l'anxiété et de la peur de l'inconnu en lien avec les événements météorologiques



Santé sociale

- Renforcement du lien social pour faire face aux imprévus

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique accompagne et collabore avec les milieux pour promouvoir les bonnes pratiques pour l'adaptation aux changements climatiques et favoriser la résilience des milieux de vie et des populations face aux aléas climatiques.

Pour aller plus loin

- Chaque petit pas compte. Gestes quotidiens pour le climat : éviter le gaspillage alimentaire, composter, acheter local, s'engager dans sa communauté. Pour des détails sur les gestes ayant un impact, visitez ce lien : <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/plan-economie-verte/actions-lutter-contre-changements-climatiques/comprendre-changements-climatiques/gestes-quotidien>.
- Pour savoir comment se préparer à une vague de chaleur : <https://www.quebec.ca/securete-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/chaleur-extreme>.
- Pour connaître les effets de la chaleur sur la santé : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante>.