

PUBLICATION IMMÉDIATE

CHALEUR EXTRÊME : PRUDENCE!

Sherbrooke, le vendredi 29 juin 2018 – À l'approche de cette longue fin de semaine de festivités, de déménagements et d'activités sportives de toutes sortes, les autorités de la santé invitent la population à la prudence.

La chaleur extrême peut entraîner des effets sur la santé, notamment de la déshydratation, grande fatigue, des maux de tête, des nausées, des étourdissements, etc. La chaleur peut aussi aggraver la condition des personnes déjà malades et même causer la mort.

Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, il est recommandé de :

1. **BIEN S'HYDRATER** - Boire beaucoup de liquides variés (ex. : eau, jus dilué avec de l'eau, boisson pour sportifs sans caféine) **sans attendre d'avoir** soif ou selon les quantités indiquées par le médecin.
2. **RESTER AU FRAIS** - Passer au moins deux heures par jour dans un endroit frais (idéalement dans un endroit climatisé).
3. **RÉDUIRE LES EFFORTS** - Réduire les efforts et les activités physiques à l'extérieur, particulièrement entre 10 h et 15 h.

Attention particulière pour certaines personnes

La chaleur peut avoir des effets sur tout le monde, mais certains groupes sont plus vulnérables :

- personnes âgées;
- personnes avec maladie chronique (ex. : maladie cardiaque, rénale, etc.);
- personnes avec troubles de santé mentale;
- personnes ayant des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues;
- personnes vivant seules ou en perte d'autonomie;
- personnes qui n'ont pas accès à un endroit frais ou climatisé;
- bébés ou les jeunes enfants;
- travailleurs, les travailleuses, les sportifs et les sportives ayant des activités physiques exigeantes.

Aussi, considérant les activités particulières de cette fin de semaine, les groupes suivants devront faire preuve d'une prudence particulière :

- les personnes qui effectuent des déménagements;
- les personnes qui participent à des activités de performances sportives telles que le demi-marathon ou la course de vélo de montagne;
- les personnes qui passeront beaucoup de temps à l'extérieur au soleil pour les activités de la fête du Canada.

On connaît tous une personne vulnérable à la chaleur en raison de problèmes de santé physique ou mentale. Il est primordial de rester en contact, en particulier si elle vit seule ou est en perte d'autonomie et de s'assurer qu'elle est dans un endroit tempéré.

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 l'enfant dans un bain tiède plusieurs fois par jour.

Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture même avec les fenêtres ouvertes ou dans une pièce fermée, même quelques minutes.

Insister sur la prévention, suivre les recommandations et éviter le pire

Les risques sont bien présents pour les Estriens. « Une étude a révélé que, lors de la vague de chaleur de 2011, l'Estrie a été la seule région au Québec où il a été observé un excès de décès. Et parmi ces décès, une personne sur deux habitait dans un îlot de chaleur », explique la D^{re} Linda Pinsonneault, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive au CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

Les îlots de chaleur sont des endroits avec une présence importante de surfaces asphaltées, certains types d'immeubles et peu de végétation. La température y est parfois jusqu'à 12°C plus élevée qu'ailleurs. Le risque de souffrir de la chaleur est augmenté chez les personnes habitant dans un [îlot de chaleur urbain](#), surtout si elles n'ont pas accès à la climatisation.

Pour vous aider à identifier les troubles de santé possibles en fonction des symptômes et pour connaître les actions concrètes à entreprendre, [consultez l'outil d'aide à la décision](#).

Pour plus d'information sur les effets de la chaleur sur la santé, visiter le santeestrie.qc.ca/chaleur ou communiquer avec Info-Santé au 811. En cas d'urgence, appeler le 911.

- 30 -

Renseignements (médias) : Yan Quirion, conseiller en communication
819 829-3400, poste 42007

Geneviève Lemay, conseillère en communication
819 346-1110, poste 28028