

Chaleur

Description

La **chaleur accablante** se caractérise par des températures élevées et parfois, une forte humidité qui provoque un inconfort important. Elle se définit par :

- Une température de 30 °C ou plus et un indice humidex de 40 ou plus;

OU

- Une température de plus de 40 °C.

Lorsque l'une ou l'autre de ces conditions va se produire, [Environnement Canada](#) émet un avertissement de chaleur. Cet avertissement est valide seulement pour une courte période de 6 heures.

Une chaleur extrême tient compte de la durée de l'épisode et implique un niveau de risque plus élevé pour la santé. La définition [varie selon la région](#). Pour la région de Lanaudière, il y a un épisode de chaleur extrême lorsqu'il y a :

- 3 jours consécutifs ou plus durant lesquels la température atteint 33 °C ou plus le jour ET 20 °C ou plus la nuit (selon une moyenne pondérée);

OU

- 2 nuits consécutives ou plus, à 25 °C ou plus.

Signes et symptômes

Il est important de savoir que les premiers jours d'exposition à la chaleur sont les plus dommageables à la santé, car le corps humain a besoin d'environ une à deux semaines pour s'adapter à la chaleur.

Pour en savoir plus sur les effets de la chaleur sur la santé et comment les prévenir, visitez les pages suivantes :

- [Effets de la chaleur sur la santé et les personnes à risque face à la chaleur](#)
- [Prévention des effets de la chaleur sur la santé](#)

Signes et symptômes

Bébés et enfants

- Peau, lèvres ou bouche sèches
- Peau devient pâle ou rouge
- Maux de tête
- Yeux creux et cernés
- Urine foncée
- Vomissements, diarrhée
- Agitation inhabituelle ou irritabilité
- Difficulté à respirer
- Difficulté à réveiller
- Température corporelle > 38,5 °C (101,3 °F) au thermomètre rectal ou > 37,5 °C (99,5 °F) au thermomètre buccal.

Adultes

- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Enflure des mains, pieds et chevilles
- Petits boutons rouges
- Fatigues inhabituelles ou épuisement
- Malaise généralisé
- Déshydratation
- Nausées ou vomissements
- Température adulte température > 39,5 °C (103,1 °F) au thermomètre buccal ou > 40 °C (104 °F) au thermomètre rectal.

Recommandations et conseils

Les [effets de la chaleur sur la santé](#) sont nombreux et certaines personnes sont plus à risque que d'autres. Parmi celles-ci :

- Les bébés;
- Les enfants de moins de 5 ans;
- Les personnes de 65 ans et plus;
- Les personnes qui souffrent de maladies chroniques (ex. : ou de certains problèmes de santé mentale.

Pour les recommandations spécifiques aux travailleurs, voir la rubrique de Santé au travail sur la chaleur.

Services dans Lanaudière

La **Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière** fait un rappel à ses partenaires, en début de saison estivale les principales mesures de prévention à adopter et les informe en cours de saison (du 15 mai au 30 septembre) lors d'avertissement de chaleur extrême.

Les **municipalités** font partie des partenaires de la santé publique et elles se préparent aussi à la chaleur. Elles mettent en place plusieurs actions lors d'épisodes de chaleur. Cette offre peut comprendre des lieux climatisés dont les heures d'ouverture peuvent être prolongés (ex. : centres communautaires, bibliothèques), le transport de certaines personnes vers ces endroits, le prolongement des heures d'ouverture des piscines et des patageoires, des messages pour informer la population et encourager la solidarité sociale pour que les gens se soutiennent (ex. : appeler ses proches pour prendre des nouvelles, recevoir des amis à la maison pour se baigner / se rafraîchir).

Restez à l'affut des informations émises par courriels et lettres par la Direction de santé publique et par votre municipalité en période de chaleur !