Il fait chaud!
Comment traverser une vague de chaleur en Montérégie et protéger la santé de la population

Secteur Maladies infectieuses, gestion des menaces et santé environnementale

Direction de santé publique de la Montérégie (DSPu)

3 juin 2025

Plan de la présentation

- La santé environnementale - offre de service
- Les impacts des changements climatiques
- Dossier chaleur
  - Les effets sur la santé
  - La gestion du dossier chaleur à la DSPu
  - Les recommandations pour les organismes communautaires
  - Perspectives

Offre de service

Analyses et avis de santé publique

Risques, nuisances et projets particuliers

- Risques industriels et ferroviaires
- Substances chimiques (air, eau, sol)
- Bruit, odeurs, poussières, allergènes, etc.
- Situations problématiques dans les réseaux d'eau potable et des eaux récréatives

Soutien et expertise axés sur les besoins

Accompagnement personnalisé

- Adaptation aux changements climatiques
- Problématiques de moisissures, de qualité de l'air intérieur et de punaises de lit
- Formation et soutien : insalubrité morbide, plantes allergènes, etc.

Collaboration pour des interventions porteuses

Démarches intersectorielles

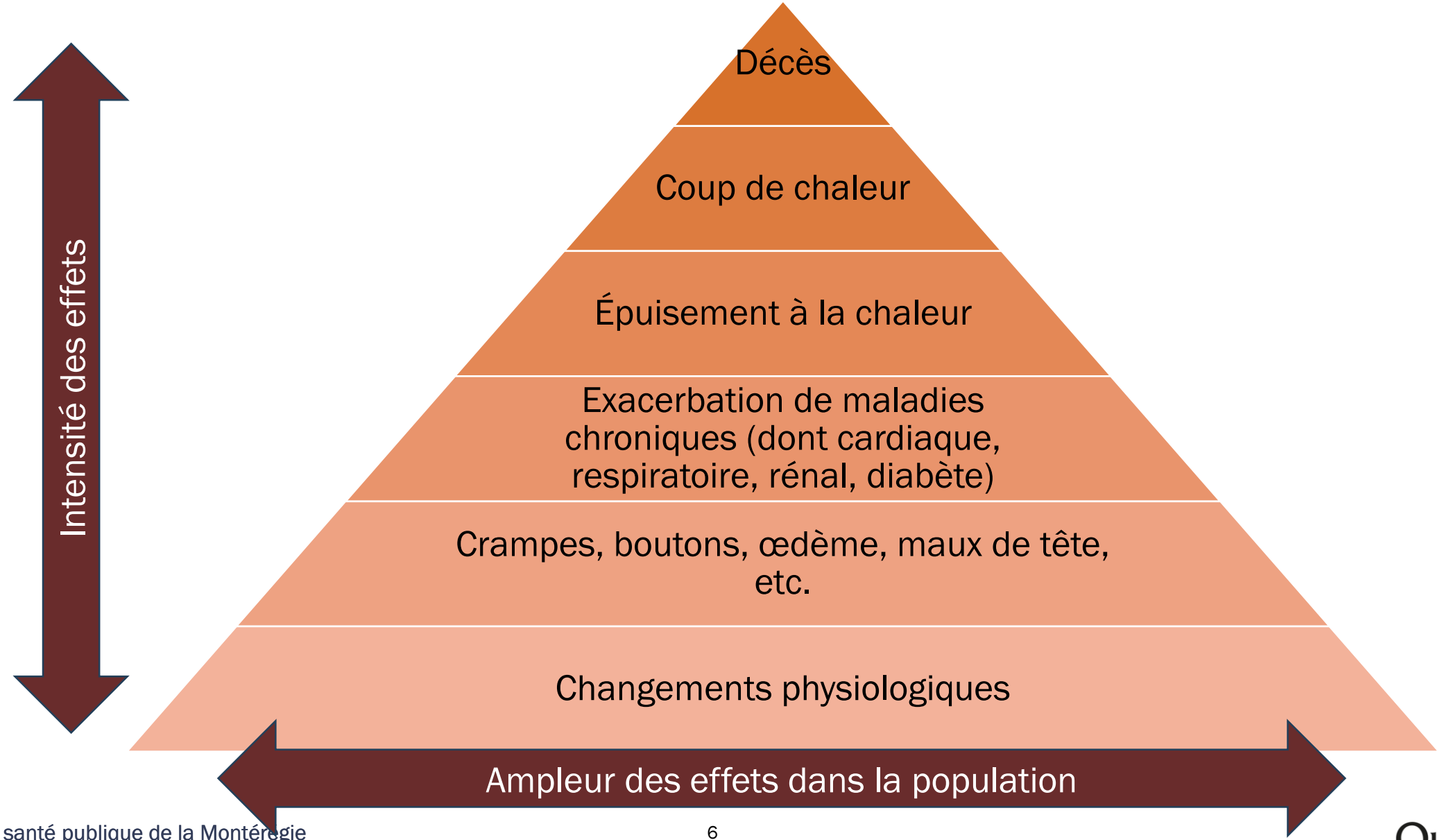
- Identification de mesures pour réduire l'exposition à des contaminants
- Participation à des projets de recherche et d'évaluation
- Établissement d'ententes sur l'insalubrité morbide
- Collaboration avec les équipes de sécurité civile

Impacts des changements climatiques

- On s'attend à ce que la chaleur commencera plus tôt qu'à l'habitude et durera plus longtemps
  - Plus de journées chaudes dans l'année
  - Canicules plus intenses et plus longues
- Il est important de se préparer à faire face à ces changements.

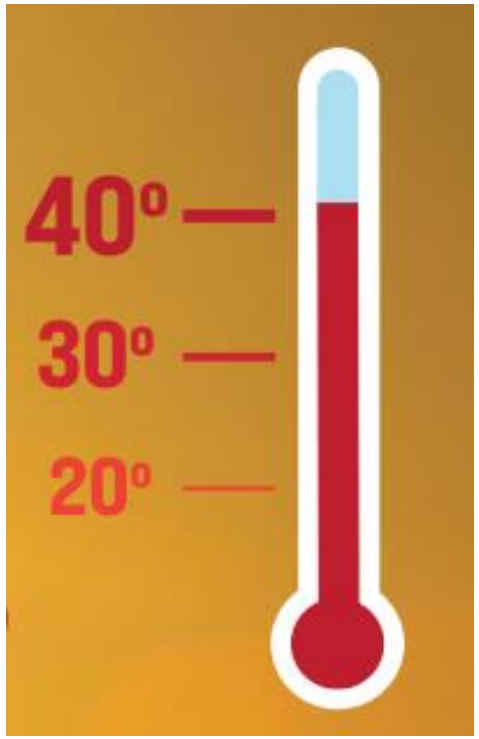
Effets de la chaleur sur la santé

Effets de la chaleur sur la santé



Le coup de chaleur

- C’est une urgence médicale !
- Peut arriver subitement
  - Tº corporelle au-dessus de 40°C
  - Perte de conscience
  - Confusion
  - Comportement agressif ou bizarre
  - Peau chaude, rouge et généralement sèche
  - Respiration et battements cardiaques élevés
  - État de malaise général



Facteurs de risque

Exposition

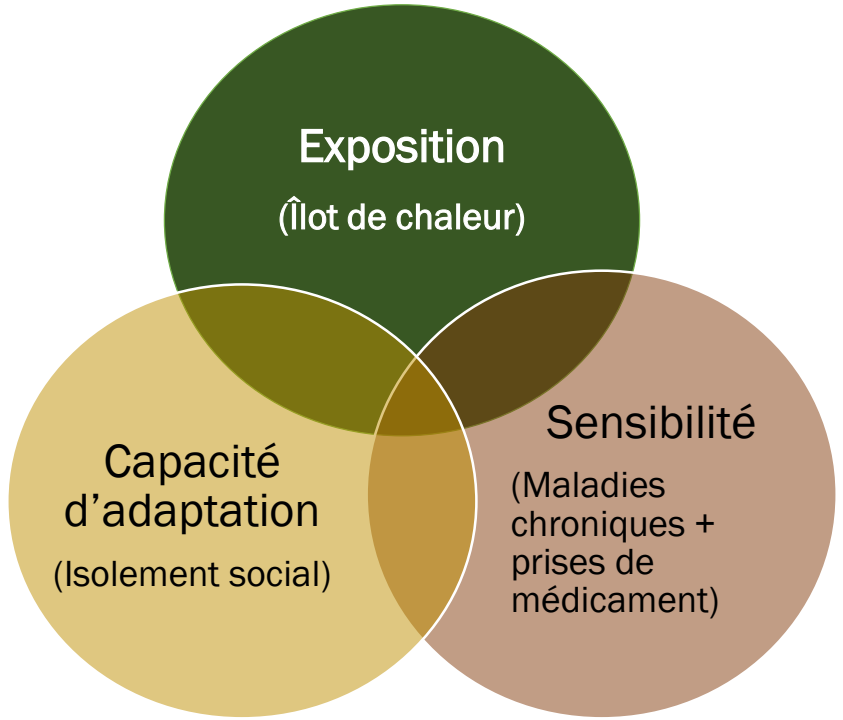
- Travail ou exercice à l'extérieur ou dans un milieu chaud
- Logement très chaud et/ou un îlot de chaleur

Sensibilité

- Prise de certains médicaments
- Dépendance aux substances psychoactives (drogues dont l'alcool)

Capacité d'adaptation

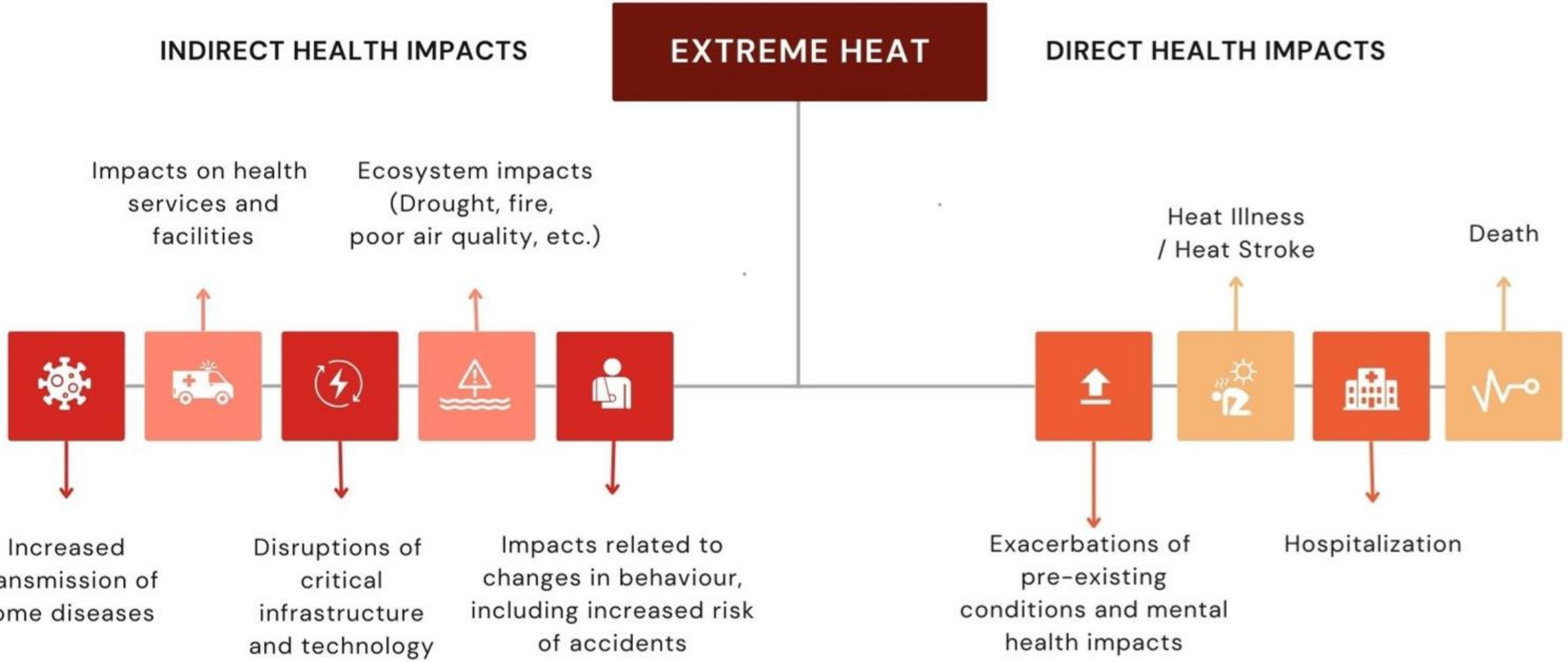
- Pas d'accès à un lieu frais
- Défavorisation matérielle (pauvreté)
- Isolement social
- Barrières linguistiques



Populations plus à risque

- Nourrissons et jeunes enfants (< 5 ans)
- Femmes enceintes
- Personnes âgées (65 ans et plus)
- Personnes présentant des :
  - Maladies chroniques (cardiaque, pulmonaire, diabète)
  - Maladies neurologiques
  - Troubles de santé mentale (particulièrement schizophrénie)
  - Troubles liés à l'usage

Au-delà des individus...



https://www.who.int/multi-media/details/scale-and-nature-of-the-health-impacts-of-heat

Chaleur et fumée des feux de forêt

Chaleur + Fumée : Priorité chaleur

La gestion du dossier chaleur extrême à la Direction de santé publique

Que fait-on à la Direction de santé publique de la Montérégie?

- Veille saisonnière du 15 mai au 30 septembre

- Travail de collaboration avec plusieurs partenaires
  - Partenaires du réseau de la santé
  - Partenaires externes

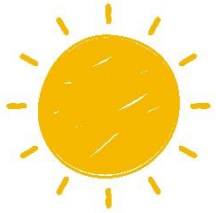
- Plan d'intervention pour la chaleur

Chaleur accablante ou chaleur extrême ?

- Environnement Canada : Chaleur accablante
  - Température extérieure ≥ 30°C **et** indice humidex ≥ 40 pendant au moins 1 heure
  - **OU** une température ≥ 40°C
  - Cause surtout de l'**inconfort** parmi la population

- INSPQ : Chaleur extrême
  - Seuils d'intervention qui permettent de déclencher le plan chaleur dans le réseau de la santé
  - Basés sur des données historiques de surmortalité

Seuils d'intervention – DSPu Montérégie



33 ° C

20 ° C

Pendant 3 jours

OU

≥ 25 ° C

Pendant 2 nuits consécutives

Recommandations pour les organismes communautaires

Bien s’hydrater

- Boire fréquemment (aux 20 minutes), même en l’absence de sensation de soif
- Privilégier l’eau comme boisson
- Éviter de consommer de l’alcool
  - L’alcool peut aggraver la déshydratation

Rester au frais

- Prendre une douche ou un bain aussi souvent que nécessaire
- Appliquer une serviette mouillée dans le cou
- Passer quelques heures dans un endroit climatisé (centre d’achats, bibliothèque, cinéma, centre communautaire, etc.)
- Fréquenter certains lieux publics (piscines, jeux d’eau, pataugeoires et parcs ombragés)

Réduire les efforts

- Limiter les activités sportives à l'extérieur surtout entre 10h et 16h
  - Particulièrement pour les personnes aux prises avec des maladies chroniques (problèmes cardiaques, respiratoires, diabète, etc.)

- Pratiquer des activités dans des lieux climatisés

Gestes à poser à l'intérieur de son domicile

- Quand une vague de chaleur est annoncée:
  - Fermer les rideaux ou les stores avant que le soleil n'entre par les fenêtres
  - Porter des vêtements légers
  - Utiliser un ventilateur (mettre un bol de glace devant le ventilateur)
  - Ouvrir les fenêtres le soir pour rafraîchir l'air à l'intérieur
  - Limiter l'utilisation des appareils électriques qui produisent de la chaleur
    - Cuisinière, sécheuse
  - Privilégier des repas froids (sandwiches, salades-repas) et des collations qui contiennent beaucoup d'eau (agrume, concombre, melon, tomate, etc.)
  - Donner et/ou prendre des nouvelles de nos proches (famille et amis)

Être vigilants pour les effets à la santé

En présence d'un ou de plusieurs des symptômes suivants :

Maux de tête;

Crampes/douleurs musculaires;

Fatigue inhabituelle ou grande faiblesse;

Nausées ou vomissements;

Soif intense et/ou ↓ des urines;

Malaise généralisé.

Cesser IMMÉDIATEMENT toute activité;

Placer la personne dans un endroit frais ou ombragé;

Lui faire boire de l'eau, de préférence;

Refroidir le corps (serviettes mouillées, blocs réfrigérants sous les bras, l'asperger d'eau, l'éventer)

CONTACTER RAPIDEMENT INFO-SANTÉ (811)

Si l'état de la personne ne s'améliore pas ou s'aggrave;

S'il y a présence d'un ou de plusieurs des signes suivants :

Difficulté à respirer;

Signes pouvant évoquer un coup de chaleur

APPELER IMMÉDIATEMENT LE 911

En attendant les secours:

- Déplacer la personne vers un endroit frais;
- Essayer de baisser sa T° corporelle en l'aspergeant d'eau et en éventant sa peau;
- Ne pas donner de médicaments pour diminuer la fièvre.

Conseils climat

- Le ministère de la Santé et des Services sociaux a lancé une nouvelle initiative appelée Conseils climat.
- Conseils climat offre à la population un système de messages automatisés à l'approche d'une vague de chaleur.
- L'inscription est gratuite et permet de recevoir un texto, un courriel ou un appel d'avertissement :
- https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-climat.

Où trouver l’information?

- Extranet — volet chaleur extrême
- Gouvernement du Québec (chaleur extrême)

Perspectives…

- Solidifier liens avec les partenaires
- Améliorer l'identification des populations vulnérables (outils spécifiques ? cartographie ?)
- Besoin de formations ou d’outils pour les intervenants ?

Questions et discussions