



# Sécurité pendant la chaleur estivale pour les personnes âgées et les personnes ayant des problèmes de santé

## Comment la chaleur extrême peut-elle affecter ma santé?

La chaleur extrême peut affecter votre santé de plusieurs façons. Elle peut causer des maladies liées à la chaleur comme l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Elle peut aggraver les problèmes de santé existants. Dans des situations extrêmes, elle peut entraîner une invalidité permanente ou la mort.

## Qui est le plus susceptible d'avoir des problèmes et pourquoi?

Les personnes les plus susceptibles d'avoir des problèmes de chaleur extrême sont les suivantes :

- les personnes âgées
- les personnes n'ayant pas de climatisation
- les personnes qui ne quittent pas souvent leur domicile en raison de leur mobilité, de leur anxiété sociale ou d'autres difficultés
- les personnes ayant des problèmes de santé chroniques comme une maladie rénale, cardiaque ou pulmonaire

Pendant un événement de chaleur extrême, notre corps travaille dur pour nous garder au frais. Cet effort peut exercer une pression supplémentaire sur le corps quand une personne souffre d'un problème de santé, ce qui aggrave ce problème. À mesure que nous vieillissons, notre corps pourrait ne pas sentir que nous sommes en surchauffe. Pour ces raisons, nous devons lui accorder une attention supplémentaire.

Certains médicaments peuvent nuire à la capacité naturelle de votre corps à éliminer la chaleur, ce qui accroît les risques de surchauffe et de déshydratation. Le soleil et la chaleur ont un effet plus prononcé sur votre corps si vous prenez l'un des types de médicaments suivants :

- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
- les anticholinergiques pour la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), l'incontinence urinaire ou une vessie hyperactive
- les bêta-bloquants
- les bloqueurs calciques
- les diurétiques
- les vasoconstricteurs
- les médicaments pour la santé mentale comme les antidépresseurs, les anxiolytiques, le lithium, les phénothiazines, les antipsychotiques, les benzodiazépines, etc.

**Si vous prenez l'un de ces types de médicaments, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien comment vous pouvez prévenir les effets plus prononcés pendant un événement de chaleur extrême.**

## Que puis-je faire pour rester en sécurité?

### Avant la saison chaude

- Prévoyez prendre des nouvelles de votre famille ou de vos amis chaque jour pendant les journées de chaleur extrême.
- Songez à vous procurer des couvre-fenêtres ou des auvents qui réduisent la chaleur. Si possible, installez un climatiseur ou une thermopompe. Il pourrait y avoir des rabais du gouvernement pour les systèmes de refroidissement.

### Pendant un événement de chaleur extrême

- Restez à jour – les conditions météorologiques peuvent changer rapidement.
  - Suivez les prévisions météo et les alertes de chaleur.
  - Utilisez une application météo comme MétéoCAN.
  - Vérifiez auprès de votre ville où se trouvent les centres de rafraîchissement.
- Gardez votre maison au frais, avec une température se situant entre 22 °C et 26 °C.
  - Essayez de limiter l'utilisation de votre four ou de votre cuisinière.
  - Gardez les fenêtres et les rideaux ou les stores fermés.
  - Placez un ventilateur devant une fenêtre ouverte lorsqu'il fait plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur pour y introduire de l'air frais.
- Buvez plus d'eau, même si vous n'avez pas soif. Laissez un verre près de l'évier pour vous rappeler de boire.
- Restez dans la partie la plus fraîche de votre maison.
- Prenez des bains tièdes pour vous rafraîchir. Même les bains de pieds peuvent vous aider.
- Si vous avez un climatiseur de fenêtre, placez-le dans une pièce que vous pouvez isoler du reste de votre maison. Utilisez la pièce comme espace frais.

### C'est dangereux s'il fait 31 °C ou plus à l'intérieur.

- Allez dans un endroit plus frais. Voici des exemples :
  - la maison d'un ami avec un sous-sol
  - le domicile familial doté de la climatisation
  - un parc ombragé
  - une piscine
  - un centre de rafraîchissement dans votre collectivité

## Le saviez-vous?

Les ventilateurs ne peuvent pas abaisser votre température corporelle ou prévenir les maladies liées à la chaleur. Ne comptez jamais sur les ventilateurs comme le seul moyen de refroidir votre maison pendant un événement de chaleur extrême.

Les températures à l'intérieur demeurent plus élevées qu'à l'extérieur, ce qui vous expose à une chaleur extrême plus longtemps.

Vous devez passer quelques heures dans un endroit frais pour abaisser votre température corporelle. Lorsque vous êtes dans un endroit frais seulement pour une courte période, vous pouvez vous sentir plus frais à l'extérieur, mais votre corps n'a pas encore refroidi à l'intérieur. Il est encore probable que vous ayez une maladie liée à la chaleur.

## Quels sont les signes de maladie liée à la chaleur?

Les signes dépendent de la chaleur corporelle et de la durée de celle-ci.

L'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur sont des signes graves de maladie liée à la chaleur.

### Premiers signes de stress thermique :

- peau piquante qui démange, appelée parfois « éruption sudorale »
- rougeurs
- spasmes musculaires

### Signes d'épuisement par la chaleur :

- transpiration intense
- peau fraîche
- sensation de vertige ou d'évanouissement
- se sentir mal ou vomir
- rythme cardiaque et respiration rapides
- maux de tête
- difficulté à se concentrer
- crampes ou douleurs musculaires
- soif extrême
- urine très foncée et mictions moins fréquentes

### Signes de coup de chaleur :

- température corporelle élevée
- peau très chaude, rouge et sèche
- excès de somnolence ou évanouissement
- confusions
- perte de coordination

## Chaleur extrême et prise en charge des personnes les plus vulnérables

### Avant la saison chaude

- Assurez-vous qu'elles ont un thermomètre à la maison.
- Aidez-les à créer un espace frais à la maison où elles peuvent rester au frais si la température augmente.
- Si elles n'ont pas d'espace frais à la maison :
  - Dressez un plan pour qu'elles restent avec la famille ou des amis.
  - Trouvez un endroit climatisé à proximité où elles peuvent aller se rafraîchir pendant quelques heures pendant les journées chaudes.

### Pendant un événement de chaleur extrême

- Prenez de leurs nouvelles au moins deux fois par jour.
- Essayez de les voir en personne au moins une fois par jour.
- Suggérez-leur de boire beaucoup d'eau.
- Suggérez-leur de prendre des bains tièdes.
- Demandez-vous :
  - *Boivent-elles assez d'eau?*
  - *Savent-elles comment rester au frais?*
  - *Ont-elles accès à un endroit frais ou à la climatisation?*
  - *Présentent-elles des signes de maladie liée à la chaleur?*

### Chaque fois qu'une personne présente des signes de maladie liée à la chaleur :

- Essayez de la déplacer vers un endroit frais.
- Donnez-lui beaucoup d'eau.
- Refroidissez sa peau avec de l'eau ou mettez la personne dans l'eau fraîche.
- **Composez le 9-1-1 ou amenez la personne au service d'urgence le plus près** si elle a une urgence médicale, y compris des signes de coup de chaleur.

Pour de plus amples renseignements sur la sécurité en cas de chaleur, consultez le [fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety).