



CHALEUR EXTRÊME

Des vagues de chaleur intense surviennent occasionnellement au cours de l'été. Elles constituent l'un des événements les plus stressants pour l'organisme humain, surtout en début de saison, alors que le corps n'est pas acclimaté à la chaleur. Elles peuvent entraîner des risques sérieux pour la santé et même entraîner la mort. En juillet 2010, la Montérégie a enregistré un excès de décès d'au moins 30 % durant une période de chaleur qui dura sept jours.

Populations vulnérables à la chaleur intense

- Les **personnes âgées** puisqu'elles ressentent moins la chaleur que les personnes plus jeunes. De plus, leur corps réagit plus lentement au stress thermique (accumulation de chaleur dans l'organisme).
- Les personnes atteintes d'une **maladie chronique** telle le diabète, les maladies cardiovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques.
- Les personnes souffrant de **troubles cognitifs** ou de **santé mentale**.
- Les **bébés et les enfants de quatre ans** et car ils ne peuvent prendre seuls les précautions pour se protéger de la chaleur.
- Les **travailleurs extérieurs** et ceux qui œuvrent dans un milieu où l'**ambiance est chaude**, comme les boulangeries, les buanderies et les fonderies.

Symptômes à surveiller

Crampes musculaires, déshydratation et sensation de soif intense, faiblesse, fatigue inhabituelle, mal de tête, étourdissements, nausées et autres symptômes non spécifiques, couleur anormale de la peau qui peut être soit pâle et froide (épuisement par la chaleur), soit rouge et chaude (coup de chaleur), fièvre, frissons, confusion et altération de l'état de conscience.

Conseils de prévention

- Boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif sauf s'il y a des contre-indications médicales.
- Réduire au minimum les efforts physiques.
- Passer quotidiennement quelques heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir avec une serviette humide.

- Réduire la consommation des boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées.
- Donner des nouvelles à l'entourage ou s'assurer qu'un parent ou un ami prend des nouvelles régulièrement, et vient même vérifier la température du domicile lors d'une canicule.
- Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture ou dans une pièce mal ventilée, même quelques instants.

En période de canicule ou non, attention au bronzage !

L'exposition aux ultra-violets (autant solaires qu'artificiels) en bas âge augmente les risques de cancer de la peau. Les intervenants du milieu de la santé, du milieu scolaire et des services offerts aux jeunes sont invités à participer aux efforts de sensibilisation sur les risques d'un bronzage fait dans des conditions inadéquates. En général, le cancer de la peau est plus courant chez les personnes qui ont la peau pâle, des taches de rousseur, des grains de beauté ou une peau qui brûle facilement et ne bronze pas bien..