



La chaleur extrême et les risques à la santé

La chaleur extrême : bien plus qu'un inconfort

À l'été 2010, une vague de chaleur survenue du 4 au 10 juillet a occasionné des malaises importants et près de 300 décès au Québec.

Ce qu'en disent les dossiers médicaux¹

À Montréal, des travaux réalisés par la direction de santé publique ont mis en lumière des facteurs de risque cardiovasculaire (maladie coronarienne, insuffisance cardiaque ou l'hypertension artérielle) dans 71 % des cas. Un trouble de santé mentale était présent dans 40 % des cas (près de la moitié souffraient de schizophrénie). La majorité des décès ont eu lieu dans la communauté et non dans les lieux d'hébergement public.

Avant la canicule, ces personnes avaient un état de santé relativement stable. Leur décès a pu être potentialisé sous l'influence de la chaleur.

La vague de chaleur de 2010 : quelques statistiques montérégiennes

	Moyenne quotidienne de l'été 2010	Max. atteint entre le 4 et le 10 juillet 2010
Décès aux hôpitaux	12	19
Visites à l'urgence	1 140	1 336*
Arrivées en ambulance aux hôpitaux	239	330
Nouveaux patients sur civière	265	345
Appels à Info-Santé Info-Social	834	1 019

*Atteint durant les quelques jours qui ont suivi la vague, alors que les températures restaient élevées.

La canicule de 2010 a mis en lumière la vulnérabilité des personnes ayant des problèmes de santé mentale et la rapidité avec laquelle leur santé peut se dégrader. Un décès peut survenir en quelques heures seulement si des mesures de prévention ne sont pas appliquées rapidement.

Certaines personnes nécessitent une vigilance accrue

La chaleur extrême provoque un stress important pour l'organisme. Bien que toute personne doive prendre des précautions lorsqu'il fait très chaud, certaines sont particulièrement vulnérables :

- Les bébés et les jeunes enfants;
- Les personnes âgées;
- Les personnes souffrant de troubles cognitifs ou de santé mentale;
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique;
- Les personnes consommant certaines classes de médicaments.

Certains facteurs de risque augmentent la vulnérabilité

De par leurs activités, ou encore leur environnement résidentiel ou de travail, certaines personnes sont plus à risque de souffrir des effets causés par la chaleur :

- Les personnes vivant seules, sans réseau de soutien;
- Les personnes vivant dans un état de pauvreté;
- Les personnes travaillant à l'extérieur ou dans un environnement chaud;
- Les personnes pratiquant un sport ou une activité intense à l'extérieur.

1. Ces données proviennent du territoire de la DSP de Montréal. Rien ne nous indique qu'il en serait autrement pour le territoire de la DSP de la Montérégie.

Signes et 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 et frissons;
- Confusion et altération de l'état de conscience.

Quelques règles d'or à rappeler aux patients

En tant que médecin ou pharmacien, vous avez des contacts privilégiés avec des personnes vulnérables. Pourquoi ne pas en profiter pour leur rappeler les conseils suivants :

- Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour (ou préciser les quantités au patient);
- Réduire au minimum les efforts physiques;
- Passer au moins 2 heures dans un endroit frais ou climatisé;
- Prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou se rafraîchir avec une serviette mouillée;
- 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.

Pour en savoir plus sur la chaleur extrême

- Section santé publique du site du ministère :
http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?chaleur_accablante
- CIUSSS de Montréal, Canicule 2010 à Montréal : rapport du directeur de santé publique
https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssm_publications/978-2-89673-036-0.pdf

Certaines personnes âgées se sentent invulnérables à la chaleur intense.

Les sensibiliser au risque dont elles s'exposent peut prévenir de graves problèmes de santé

En cas de malaise, le patient peut s'informer auprès d'Info-Santé et Info-Social, en composant le 811.

Équipe Santé environnementale de la Direction de santé publique de la Montérégie

- Louise Lajoie, médecin-conseil
- Isabelle Tardif et Jean-Bernard Drapeau agents de planification, de programmation et de recherche

CIUSSS de la Montérégie-Centre
1255, rue Beauregard
Longueuil (Québec) J4K 2M3
Téléphone : 450 928-6777 - Télécopie : 450 928-3760
www.santemonteregie.qc.ca/santepublique

Version juin 2015
seccr. : Nicole Carron



Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Direction de santé publique