

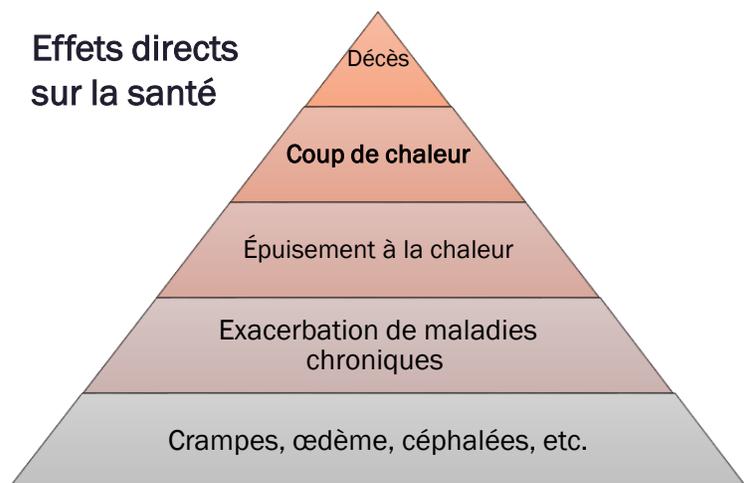


## Un été sans chaleur ni fumée ? Faut pas rêver !

**Les risques estivaux :** Les changements climatiques contribuent à des conditions de plus en plus propices aux épisodes de chaleur et aux feux de forêt. La récente vague de chaleur en Colombie-Britannique (2021) a rappelé cette nouvelle réalité alors que plus de 600 décès attribuables à la chaleur ont été enregistrés, la majorité chez des gens vivant seuls en communauté. L'année dernière, le Québec a vécu une saison historique de feux de forêt affectant la qualité de l'air dans plusieurs régions. Face à ces risques estivaux, les professionnels de la santé se trouvent en position privilégiée pour agir auprès de la population et ainsi limiter les impacts sur la santé.

### CHALEUR EXTRÊME

#### Effets directs sur la santé



#### Le coup de chaleur est une URGENCE médicale

Il est entre autres caractérisé par :

- Hyperthermie (habituellement  $T \geq 40$  °C peut être plus basse chez les personnes âgées);
- Dysfonction du système nerveux central : confusion, altération de l'état de conscience;
- Signes de dysfonction d'autres organes : Insuffisance rénale, œdème pulmonaire, troubles de coagulation (CIVD), hypotension/choc, etc.

#### Facteurs de vulnérabilité

Portez une attention particulière aux personnes :

- Âgées;
- Souffrant de troubles mentaux (particulièrement troubles psychotiques);
- Souffrant de maladies chroniques (maladie cardiaque, respiratoire ou rénale, diabète);
- Nécessitant de l'assistance pour boire (nourrisson, jeune enfant, personne avec handicap ou non autonome).

Des facteurs peuvent augmenter la vulnérabilité des personnes aux vagues de chaleur :

- Isolement social;
- Vivre dans un logement mal adapté à la chaleur, vivre dans un îlot de chaleur;
- Faire un effort physique (travail ou loisir) dans un environnement chaud;
- Présence concomitante de mauvaise qualité de l'air.

#### Conseils de base aux patients

- **Hydratez-vous adéquatement :**  
En fonction des problèmes de santé sous-jacents et limitez la consommation d'alcool et de caféine.
- **Demeurez au frais :**
  - Passez quelques heures par jour dans un endroit frais ou climatisé;
  - Prenez une douche ou un bain frais ou rafraîchissez-vous avec une serviette humide.
- **Limitez les efforts physiques**
- **Prenez soin de vous et de vos proches :**  
Surveillez les effets de la chaleur sur votre santé et veillez sur vos proches vulnérables.

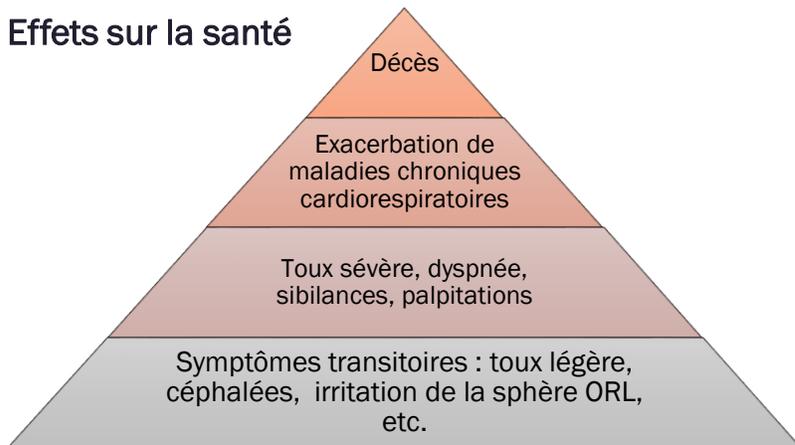
Signalez à la DSPu toute situation liée à la chaleur extrême susceptible de menacer la santé d'un groupe de personnes (24/7) : 450-928-6777, faites le 0 et demandez l'intervenant de garde en santé environnementale. Incluant les personnes vues à l'urgence, les usagers hébergés dans les installations des CISSS et les usagers à domicile.



Des questions?  
1 800 265-6213

# FEUX DE FORÊT

## Effets sur la santé



- Les fumées des feux de forêt peuvent voyager sur de très grandes distances et entraîner une **détérioration importante de la qualité de l'air** (surtout par la présence de particules fines PM<sub>2,5</sub>);
- L'impact sur la santé de la population dépend entre autres de la durée et de l'intensité de l'exposition (concentration de PM<sub>2,5</sub>) ainsi que de la sensibilité des individus exposés;
- L'exposition simultanée à la chaleur peut augmenter les impacts potentiels sur la santé des individus.

## Ressources et outils

### CHALEUR

- [Effets indésirables médicaments en période de canicule](#)
- [Examens de santé en période de canicule](#)
- [Québec.ca - Chaleur extrême](#)
- [Santé Canada - Fiche technique](#)

### SANTÉ AU TRAVAIL

- [CNESST - Coup de chaleur](#)
- [DSPu - Fiche santé au travail](#)

### FEUX DE FORÊT

- [DSPu - Qualité de l'air et feux de forêt](#)
- [MSSS - Conseils de prévention pour les organisations](#)
- [Santé Canada - Purificateurs d'air](#)

### SANTÉ AU TRAVAIL

- [CNESST - Feux de forêt et panaches de fumée](#)
- [RSPSAT - Informations pour les milieux de travail](#)



## Facteurs de vulnérabilité

### Portez une attention particulière aux personnes :

- Ayant une maladie respiratoire, cardiaque ou le diabète;
- Extrêmes d'âge (<5 ou ≥65 ans);
- Enceintes;
- Pratiquant une activité sportive ou un travail physique extérieur.

## Conseils de base aux patients

- Patients vulnérables, demeurez vigilants et surveillez vos symptômes;
- Ayez un plan de gestion des maladies chroniques;
- Renouvelez votre médication;
- Diminuez les activités extérieures lors d'épisodes de mauvaise qualité de l'air;
- Limitez la pollution de l'air intérieur (par exemple : tabac, encens, friture);
- **Purificateur d'air :**  
S'ils sont munis de filtres HEPA, bien utilisés et entretenus adéquatement, les purificateurs d'air peuvent diminuer la quantité de particules fines dans les domiciles. Ce sont surtout les personnes plus vulnérables (asthme, maladie chronique cardiorespiratoire) qui peuvent en bénéficier.
- **Masques N95 :**  
Lors de détérioration importante de la qualité de l'air, il est préférable de réduire les activités extérieures. Si les patients vont à l'extérieur, un masque N95 bien ajusté et certifié (NIOSH ou CSA) peut diminuer l'exposition aux particules fines pour les adultes. Les masques médicaux, les couvre-visages en tissu ou les linges mouillés n'offrent pas de protection efficace.
- Demeurez à l'affut des messages des autorités.

## À RETENIR

- **Si la chaleur et la fumée de feux de forêt sont présentes simultanément, les interventions de rafraîchissement devraient généralement être priorisées.**
- Pour prévenir les impacts des risques estivaux, évaluez les facteurs de vulnérabilité des patients et donnez des conseils appropriés. Les populations qui cumulent plusieurs de ces facteurs sont les plus à risque.
- Signalez à la DSPu toute situation liée à la chaleur extrême susceptible de menacer la santé d'un groupe de personnes (24/7) : 450-928-6777, faites le 0 et demandez l'intervenant de garde en santé environnementale.



Ce document peut être reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, en mentionnant la source.