

# Chaleur extrême

## Recommandations aux intervenants en milieu scolaire

Direction de santé publique de la Montérégie

Juin 2026



Lorsqu'il fait chaud, notre corps doit s'adapter pour garder une température stable. Passer trop de temps à la chaleur ou pratiquer une activité physique intense peuvent causer des problèmes de santé comme la déshydratation, des malaises ou même un coup de chaleur. Il existe plusieurs actions pour limiter les effets de la chaleur. Ces actions sont très importantes puisque des vagues de chaleur peuvent avoir lieu à la fin ou au début de l'année scolaire.

Bien que la chaleur et l'humidité soient des facteurs pris en compte pour décider d'envoyer les élèves à l'extérieur (récréations, cours d'éducation physique, midi), d'autres caractéristiques individuelles ou environnementales peuvent augmenter les risques liés à la chaleur :

- Enfants avec une ou des maladies chroniques (diabète, fibrose kystique, maladie du cœur, asthme sévère, etc.)
- Enfants de moins de 5 ans
- Activité physique intense
- Vague de chaleur prolongée et/ou tôt dans la saison
- Peu ou pas de vent
- École située dans un îlot de chaleur urbain

L'activité physique reste très importante pour la santé des enfants. En période de chaleur, selon la situation, des ajustements des activités devraient toutefois être envisagés (par ex. : séances à l'extérieur plus courtes et calmes, activités à l'ombre).

### CONSEILS POUR LIMITER LES EFFETS DE LA CHALEUR

#### BIEN S'HYDRATER

- Boire toutes les 20 minutes, même si on n'a pas l'impression d'avoir soif. Pour les enfants avec des besoins particuliers, se fier aux recommandations de leurs professionnels de la santé.
- Boire surtout de l'eau. Du jus ou une boisson sportive sans caféine dilués peuvent aussi convenir.

#### RESTER AU FRAIS

- Favoriser des activités à l'intérieur ou à l'ombre (pour les récréations, les cours d'éducation physique ou les sorties scolaires).
- Pour les activités à l'extérieur, assurer l'accès à l'eau pour boire et prévoir des zones à l'ombre. Appliquer de la crème solaire avant de sortir.
- Garder les rideaux fermés quand il y a du soleil pour diminuer la chaleur dans les locaux.



Voici d'autres options pour les écoles qui ont peu ou pas de locaux climatisés :

- Si certains locaux ont l'air climatisé (ex. : bibliothèque, gymnase, cafétéria), permettre aux élèves et aux professeurs d'y passer une période ou deux pour s'y rafraîchir.
- Pour les classes situées plein sud, envisager de les déplacer temporairement ailleurs dans l'école ou à un étage plus bas ou encore sortir à l'extérieur dans un endroit à l'ombre.
- Amener les élèves vers un îlot de fraîcheur. Passer quelques heures à la bibliothèque municipale ou au centre communautaire, par exemple.

### **RÉDUIRE LES EFFORTS**

- Quand il fait chaud, limiter les activités physiques intenses à l'extérieur, surtout entre 10 h et 16 h.
- Porter une attention particulière aux enfants qui ont des maladies chroniques.

**En période de chaleur intense, faites attention si vous organisez des activités de fin d'année, comme des olympiades. En plus des conseils de base (mentionnés ci-haut), il est important d'avoir sur place des personnes formées aux premiers soins pour assurer la sécurité de tout le monde.**

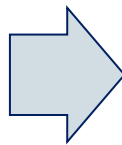


## ÊTRE VIGILANTS

- Rester informé des prévisions de la météo.
- La chaleur peut tout d'un coup causer des problèmes de santé. Il faut surveiller si les élèves ou des membres du personnel ne se sentent pas bien et agir rapidement.

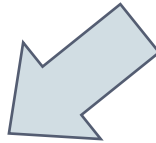
### **En présence d'un ou de plusieurs des symptômes suivants:**

- Mal de tête;
- Crampes ou douleurs musculaires;
- Fatigue inhabituelle ou grande faiblesse;
- Mal de cœur ou vomissements;
- Soif intense et/ou ↓ des urines;
- Malaise généralisé.



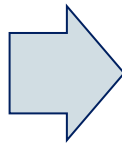
- Arrêter **TOUT DE SUITE** toute activité;
- Placer la personne dans un endroit frais ou ombragé;
- Lui faire boire de l'eau, de préférence;
- Ne pas laisser l'enfant seul.

**AVISER LES PARENTS ET CONTACTER RAPIDEMENT INFO-SANTÉ (811)**



### **Si l'état de santé 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 (voir encadré ci-dessous).



### **APPELER TOUT DE SUITE LE 911**

*En attendant les secours,*

- Déplacer la personne vers un endroit frais;
- Essayer de baisser la température de son corps en l'arrosant d'eau et en faisant du vent sur sa peau;
- Ne pas donner de médicaments pour diminuer la fièvre.

**Le coup de chaleur peut survenir tout d'un coup. Il s'agit d'une urgence médicale!**

- Température du corps à plus de 40°C;
- Perte de conscience;
- Confusion
- Convulsions;
- Changements de comportement;
- Peau chaude, rouge et généralement sèche;
- Respiration et battements du cœur élevés;
- État de malaise général.



## CONFORT EN CLASSE

Voici des actions recommandées par le [ministère de l'Éducation](#) lorsque la température à l'extérieur dépasse 31 degrés :

- *Maintenir les fenêtres et les portes ouvertes jusqu'à 10 h le matin ou jusqu'à ce que la température extérieure soit supérieure à la température intérieure pour assurer une bonne ventilation. Ensuite, minimiser l'ouverture des fenêtres et maintenir les portes de classes ouvertes pour assurer une circulation d'air.*
- *Laisser les fenêtres de corridor qui font face au nord ouvertes en tout temps.*
- *Utiliser des rideaux ou des toiles réfléchissantes pour éviter la surchauffe liée à l'exposition directe au soleil durant la journée. De la même manière, un rideau peut permettre de tempérer les classes en les isolant du rayonnement de chaleur provenant des fenêtres qui ne sont pas nécessairement exposées directement au soleil.*
- *À moins d'un avis contraire des autorités de santé publique (par exemple en temps de pandémie), utiliser, si possible, des ventilateurs ou des climatiseurs temporaires dans les classes occupées, et ce, dans le respect des paramètres d'opération prévus par le service des ressources matérielles. Dans de telles situations, voici les recommandations à suivre :*
  - o *Assurer la sécurité des occupants en positionnant les appareils de manière à éviter les incidents (aucun fil au sol, pas d'appareils à proximité des élèves, etc.);*
  - o *S'assurer que tous les équipements sont en bon état et qu'ils ne présentent pas de risque pour les occupants;*
  - o *Faire effectuer un entretien des ventilateurs et des climatiseurs sur une base régulière par des personnes compétentes.*

Précisions pour les ventilateurs dans les classes : lorsque la température à l'intérieur devient très chaude, les ventilateurs électriques sont moins bons pour prévenir les problèmes de santé liés à la chaleur et peuvent même nuire. D'autres méthodes de rafraîchissement devraient être prioritaires dans ces conditions.

## AMÉNAGEMENT POSSIBLE DANS LA COUR D'ÉCOLE

Les directions d'écoles peuvent poser différents gestes pour réduire les effets de la chaleur :

- Planter des arbres donne de grands bénéfices.
- Créer de l'ombre artificielle en installant des toiles d'ombrage.
- Installer des brumisateurs pour rafraîchir les élèves et le personnel pendant les récréations ou l'heure du dîner.



## **CHALEUR ET FUMÉE DES FEUX DE FORÊT**

De manière générale, la chaleur représente un risque plus immédiat que la fumée des feux de forêt. Il est recommandé de prioriser les mesures pour se rafraîchir, comme ouvrir les fenêtres, si la chaleur et la fumée sont présentes en même temps.

## **PERSONNEL SCOLAIRE ET CHALEUR**

Pour toute question liée aux conditions de travail dans un contexte de chaleur extrême, les employés peuvent se référer aux lignes directrices de la CNESST.

Pour plus d'informations, consultez [Chaleur extrême sur Quebec.ca](https://www.quebec.ca/chaaleur-extrême)