Direction de santé publique de la Montérégie

Objet : Chaleur extrême

Appel à la vigilance

23 juin 2025

Des températures particulièrement chaudes sont prévues en Montérégie dans les prochains jours. Les critères de chaleur extrême, associés historiquement avec un excès de mortalité, seront atteints dès le 23 juin et pourraient persister jusqu'au 25 juin. Dans ces circonstances, **certaines personnes sont plus à risque de complications** si elles sont exposées à la chaleur :

- Les personnes âgées, surtout celles demeurant seules;
- Les bébés et les enfants de moins de 5 ans;
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique (cardiaque, pulmonaire, neurologique, diabète) ou d'un trouble de santé mentale (particulièrement la schizophrénie);
- Les personnes atteintes d'un trouble lié à l'usage (alcool ou drogues);
- Les personnes demeurant dans un domicile particulièrement chaud;
- Les femmes enceintes;
- Les personnes qui travaillent dans des environnements intérieurs ou extérieurs chauds.

Recommandations

1. **Signaler** à la DSPu dès que possible les événements potentiellement liés à la chaleur :
   - Décès;
   - Coups de chaleur;
   - Tout événement où vous suspectez que d'autres personnes vulnérables pourraient être exposées à la chaleur.

Comment signaler : 3 options pour transférer les signalements à la DSPu

- Remplir le formulaire de signalement ci-joint et transmettre les signalements à l'adresse suivante : sante.environnementale.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca
- Compléter le formulaire RedCap en balayant le code QR ou via ce lien : https://paramedcisssmc.rtss.qc.ca/surveys/?s=DLHHC7THXYJEXRDD
- Hors des heures ouvrables (lundi au vendredi de 8 h 30 - 16 h 30) ou **dans toute situation d'inquiétude pour la santé d'autres personnes exposées à la chaleur, composez le 450-928-6777, faites le 0** et demandez l'intervenant de garde en santé environnementale.

L'enquête des signalements vise à protéger d'autres personnes potentiellement exposées et à mieux caractériser les impacts sanitaires des vagues de chaleur.

Québec

2. **Rappeler les conseils de base** aux patients, soit :
   - S'hydrater adéquatement selon les indications médicales et limiter la consommation d'alcool et de caféine;
   - Se rafraîchir en visitant des lieux frais ou climatisés plusieurs heures par jour ou en prenant des douches/bains frais ou en utilisant des linges humides froids;
   - Réduire les activités physiques ou les tâches exigeantes au travail et prendre des pauses dans un endroit frais.

3. **Surveiller la médication :** certaines classes de médicaments peuvent nuire à la thermorégulation et accroître la susceptibilité aux effets de la chaleur, entre autres :
   - Médication du système nerveux central (par ex. anticonvulsivant, antiparkinsonien, antipsychotiques, inhibiteurs de la cholinestérase);
   - Médication du système cardiovasculaire et rénal (par ex. certains IECA et diurétiques, bêtabloqueurs).

   Le changement de posologie ne devrait pas être effectué sans évaluation médicale et consultation avec un pharmacien au besoin. Les conseils listés plus haut devraient être rappelés aux patients qui prennent ces médicaments.

4. **Lors du congé et du retour à domicile,** assurer le suivi et la prise en charge des personnes isolées par des proches ou des ressources d'aide extérieures.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- DSP de la Montérégie : Bulletin Sentinelle Chaleur et Feux de forêt
- INSPQ : Médicaments et effets indésirables en période de canicule
- Centre de collaboration nationale en santé environnementale : Examens de santé en période de canicule
- Portail Québec.ca : Effets de la chaleur sur la santé
- Portail Québec.ca : Prévenir les effets de la chaleur

ANNEXE 1 : MANIFESTATIONS CLINIQUES EN LIEN AVEC L'EXPOSITION À LA CHALEUR EXTRÊME

Épuisement par la chaleur	Coup de chaleur – URGENCE MÉDICALE[1]
Le corps arrive à maintenir une certaine régulation de sa température (principalement via la transpiration et l'évaporation de la sueur).	Le corps n'arrive plus à réguler sa température, soit parce que trop déshydraté ou parce que la production endogène de chaleur est trop importante.
Température rectale normale ou < 40°C (104 °F) [2]	Température rectale ≥ 40°C (104 °F) [3] Peut parfois être plus basse, surtout chez les aînés, ou si mesures de refroidissement en pré-hospitalier.
Symptômes non-spécifiques en lien avec la déshydratation et le stress cardiovasculaire : • Sensation de soif • Céphalées • Nausées / vomissements • Étourdissements / vertiges (Peut aller jusqu'à une syncope) • Crampes musculaires • Irritabilité • Fatigue inhabituelle, malaise généralisé • Oligurie	Signes de dysfonction du système nerveux central (SNC) [4]: ○ Confusion, dégradation de l'état de conscience, absence de réaction aux stimulations ou perte de conscience ○ Comportement inhabituel, agitation ou hallucinations ○ Convulsions Signes de dysfonction d'autres organes : ○ Insuffisance rénale, hypotension / choc, œdème pulmonaire, troubles de coagulation (CIVD), rhabdomyolyse, etc.
Décompensation d'une maladie chronique	
Décompensation aiguë d'une maladie chronique autrement stable, causée par une exposition à la chaleur. Les symptômes sont spécifiques à la maladie chronique décompensée. • Cardiaque : insuffisance cardiaque, MCAS • Respiratoire : MPOC, asthme • Rénale : insuffisance rénale chronique • Santé mentale et neurologique (trouble psychotique, parkinson, trouble de mobilité)	

[1] Références : https://jintensivecare.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s40560-018-0298-4.pdf
https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2005/0601/p2133.html
https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante
[2] En l'absence d'une température rectale, considérer une température buccale < 39,5 °C
[3] En l'absence d'une température rectale, considérer une température buccale ≥ 39,5 °C
[4] Puisque le SNC est atteint, se méfier du jugement de la personne sur son état de santé, qui peut être fortement altéré. Ceci peut également être le cas pour un épuisement à la chaleur, mais dans une moindre mesure.