Pour plus d'information, consultez la page Web sur la chaleur accablante à **canada.ca**

DEMEUREZ EN SANTÉ *dans la* CHALEUR

VOUS ÊTES ACTIF QUAND *il fait* CHAUD. VOUS ÊTES À RISQUE!

Protégez-vous du TEMPS TRÈS CHAUD

Santé Canada Health Canada

Canada

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-954-5995
Téléc. : 613-941-5366
Courriel : **hc.publications-publications.sc@canada.ca**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat. : H144-63/2020F
ISBN : 978-0-660-31449-5

PDF Cat. : H144-63/2020F-PDF
ISBN : 978-0-660-31448-8

Pub. : 190129

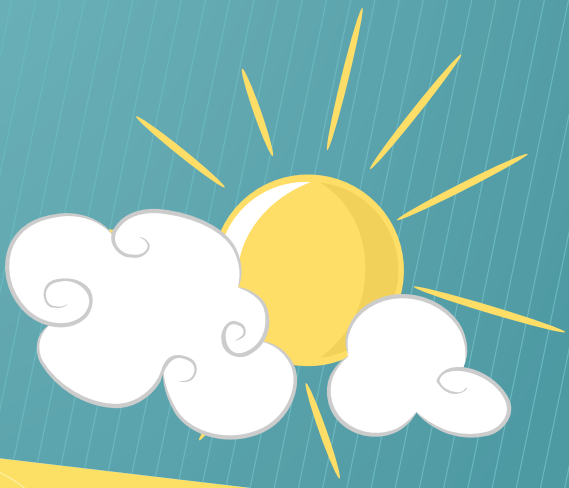

TABLE DES MATIÈRES

- Connaissez vos risques
- Régulation de la température interne par le corps
- Préparez-vous à la chaleur accablante
- Portez une attention particulière à vos réactions – et à celles des personnes qui vous entourent
- Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous
- Modifiez vos activités

CONNAISSEZ VOS RISQUES

L'activité physique apporte de nombreux bienfaits pour la santé mais, lorsque la chaleur est accablante, elle peut vous rendre vulnérable, même si vous êtes en santé.

Votre risque augmente si vous souffrez :

- de difficultés respiratoires
- de problèmes cardiaques
- d'une maladie mentale
- d'hypertension
- de troubles rénaux

Si vous prenez des médicaments ou si vous avez un problème de santé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si cette situation vous rend plus vulnérable à la chaleur et suivez leurs recommandations.

LES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Les maladies liées à la chaleur peuvent occasionner des problèmes de santé à long terme, et même entraîner la mort. Ces maladies comprennent le coup de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur, l'évanouissement provoqué par la chaleur, l'œdème de chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), les boutons de chaleur et les crampes de chaleur (crampes musculaires). Elles sont principalement causées par une surexposition à la chaleur ou par un effort excessif par temps chaud en fonction de l'âge et de l'état physique d'une personne.

LA RÉGULATION DE VOTRE TEMPÉRATURE INTERNE PAR VOTRE ORGANISME

Votre corps produit de la chaleur, surtout pendant une activité physique. L'air chaud et l'exposition aux rayons directs du soleil ou à des surfaces chaudes réchauffent également votre corps. Cette chaleur se perd au contact avec de l'air frais et par la production de transpiration, qui rafraîchit votre corps à mesure qu'elle s'évapore. Les conditions météorologiques jouent un rôle important dans la régulation de la température de votre corps. Par exemple, s'il vente, la transpiration s'évapore plus rapidement, ce qui aide à vous rafraîchir. En revanche, une humidité élevée ralentit ce processus, ce qui contribue à faire augmenter la température de votre corps.

PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR ACCABLANTE

Votre corps n'est pas habitué à la chaleur accablante lorsque l'été commence.

- Prenez connaissance de la température extérieure avant de commencer. Vous pourrez ainsi modifier votre activité physique au besoin.
- Demandez à votre organisation sportive ou à votre entraîneur s'il y a un plan en cas de chaleur accablante.
- Si vous courez un risqué particulier, demandez à votre mentor, à votre entraîneur ou à un coéquipier de vous surveiller de près lorsque la chaleur est accablante. Si vous souffrez d'asthme, prenez soin d'apporter votre pompe avec vous et mettez les personnes qui vous entourent au courant de votre maladie.

9-1-1

Le coup de chaleur est une urgence médicale! Si vous prenez soin d'une personne, comme un partenaire de course, dont la température corporelle est élevée et qui est inconsciente ou confuse, **composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement.**

PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À VOS RÉACTIONS – ET À CELLES DES PERSONNES QUI VOUS ENTOURENT

Protégez votre santé – **Surveillez les symptômes des maladies liées à la chaleur**, notamment :

des étourdissements ou un évanouissement

des nausées ou des vomissements

des maux de tête

une soif extrême

une respiration ou un battement cardiaque exceptionnellement rapide

Si vous éprouvez n'importe lequel de ces symptômes pendant une période de chaleur accablante, rendez-vous **sans tarder** dans un endroit frais et buvez des liquides, préférablement de l'eau.

EN ATTENDANT DE L'AIDE, rafraîchissez la personne sans tarder en :

La déplaçant vers un endroit frais.

Appliquant de l'eau froide sur la peau ou les vêtements de la personne.

L'éventant autant que possible.

Ne laissez **JAMAIS** des personnes ou des animaux de compagnie dont vous vous occupez dans un véhicule stationné ou à la lumière directe du soleil.

Lorsque la température de l'air extérieur atteint **23 °C**, les températures à l'intérieur d'un véhicule peuvent être extrêmement dangereuses – plus de **50 °C**.

RESTEZ À L'ABRI DE LA CHALEUR ET HYDRATEZ-VOUS

Buvez beaucoup de liquides frais, surtout de l'eau, **avant d'avoir soif**. La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation. Lorsque vous éprouvez la soif, vous êtes déjà déshydraté.

- Buvez beaucoup d'eau, avant, durant et après une activité physique.
- Portez des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.
- Augmentez votre confort en vous aspergeant d'eau froide.

MODIFIEZ VOS ACTIVITÉS

RÉORGANISEZ OU TROUVEZ DES SOLUTIONS DE RECHANGE

Si possible, reportez une activité extérieure épuisante à une période plus fraîche de la journée ou à un autre jour. Il y a plusieurs façons d'être actif physiquement tout en évitant la chaleur :

En faisant de l'exercice dans un endroit climatisé.

En choisissant un lieu plus frais, comme une zone à l'ombre des arbres loin de la circulation intense afin d'éviter les taux de pollution élevés. Ces endroits peuvent être jusqu'à **5 °C** plus frais que les zones voisines.

AVANT DE SORTIR

Vérifiez la cote air santé (CAS) dans votre secteur, si elle est disponible – la pollution atmosphérique a tendance à être plus importante lorsque la chaleur est accablante. Lorsque vous êtes actif, vous êtes plus sensible à la pollution de l'air, car vous respirez plus profondément et vous laissez une plus grande quantité d'air pénétrer dans vos poumons.

S'il y a des moustiques ou des tiques dans votre région, protégez-vous en appliquant un insectifuge :

- utilisez un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine;
- suivez le mode d'emploi.

SOYEZ RÉALISTE

Vous ne devriez pas vous attendre à avoir le même rendement lorsque la chaleur est accablante.

PRENEZ DES PAUSES SUPPLÉMENTAIRES POUR BOIRE DE L'EAU

Mettez-vous à l'ombre, buvez de l'eau et retirez votre équipement, comme un casque ou du matériel, afin de laisser votre corps refroidir.

ÉVITEZ DE VOUS EXPOSER AU SOLEIL

L'exposition directe au soleil réchauffera votre corps et pourrait provoquer un coup de soleil. La peau brûlée par le soleil transpire de façon moins efficace, ce qui diminue la capacité de l'organisme à régler sa température.

- Faites-vous de l'ombre avec un chapeau à large rebord qui permet la circulation de l'air ou avec un parasol.
- Limitez le temps que vous passez au soleil.
- Appliquez un écran solaire à large spectre offrant un FPS d'au moins 30 et suivez le mode d'emploi. **N'oubliez pas que l'écran solaire aide à protéger contre les rayons ultraviolets (UV), mais pas contre la chaleur.**
- Les écrans solaires et les chasse-moustiques peuvent être combinés en toute sécurité. Appliquez l'écran solaire en premier.

RÉCUPÉREZ

Laissez votre corps récupérer après une exposition à la chaleur. Passez quelques heures dans une aire plus fraîche à l'ombre des arbres ou dans un endroit climatisé, comme votre domicile, un centre commercial, un magasin d'alimentation, un édifice public ou une bibliothèque publique.

AUTRES RESSOURCES

« Vagues de chaleur » de Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html

« Prudence au soleil » de Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html

« Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine » de l'Agence de la santé publique du Canada
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html

« Cote air santé » de Santé Canada et d'Environnement Canada
www.coteairsante.ca

« Votre santé et vous – Insectifuges » de Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sujet-pesticides/insectifuges.html