

Avec l'été, la canicule

Attention aux périodes de chaleur extrême.

Les vagues de chaleur accablante et extrême sont de plus en plus fréquentes au Québec. Elles affectent notamment la santé des personnes âgées. Le printemps est le moment idéal pour se préparer à y faire face.

Accablante ?

Environnement Canada définit la chaleur et l'humidité comme *accablantes* lorsque la température extérieure dépasse 30 °C et la valeur de l'humidex, 40 °C. L'indice humidex, un mot formé par *humide* et *index*, est d'origine canadienne. Sa formule mesure l'effet combiné de la chaleur et de l'humidité pour décrire la sensation de chaleur ressentie par un être humain.

La chaleur dite *extrême* a été définie par les autorités de santé publique afin de prévoir les périodes de chaleur qui risquent d'affecter la santé des personnes vulnérables.

À Montréal par exemple, une période de chaleur extrême correspond à trois jours consécutifs au cours desquels la température moyenne maximale s'élève à 33 °C et la température moyenne minimale ne descend pas sous les 20 °C, ou encore reste supérieure à 25 °C durant deux nuits consécutives. Au Québec, les communautés vivant dans le sud de la province sont les plus touchées par les vagues de chaleur, plus particulièrement les personnes demeurant dans les grands centres urbains, propices à la formation d'îlots de chaleur. La région de Montréal a connu au moins cinq périodes de

Au Québec, le réchauffement climatique et les changements qu'il provoque laissent présager des canicules plus fréquentes et de plus longue durée.



L'indice humidex, un mot formé par humide et index.

chaleur extrême depuis les années 1980, la dernière en 2011.

La santé

La chaleur agit de différentes façons sur le corps humain. En plus de certaines réactions tels des crampes et des évanouissements, elle peut causer de la déshydratation, de l'hyperthermie et de l'épuisement. Les enfants de 4 ans ou moins, les adultes plus âgés, surtout ceux de plus de 75 ans, et les personnes atteintes de maladies chroniques, en particulier de troubles cardiovasculaires, neurologiques, comportementaux et de santé mentale, respiratoires ou rénaux, risquent de voir leur état s'aggraver en situation de chaleur accablante.

Santé Canada caractérise l'épuisement dû à la chaleur par une élévation de la température

corporelle qui reste toutefois inférieure à 40 °C (104 °F). Dans le cas d'un coup de chaleur, la température corporelle sera égale ou supérieure à 40 °C (104 °F). Le coup de chaleur provoque une altération de l'état mental. Il constitue une urgence médicale et nécessite une hospitalisation.

Prévision

La vague de chaleur qui a accablé la France en 2006 a entraîné 2 000 décès. Ce nombre, pourtant important, est bien inférieur à celui causé par la vague de chaleur de 2003 qui avait emporté 15 000 personnes. La mise en place d'un Plan national canicule aurait contribué à réduire la vulnérabilité de la population.

Au Québec, le réchauffement climatique et les changements qu'il provoque laissent présager des canicules plus fréquentes et de plus longue durée. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) estime que la population québécoise subira une augmentation de quelque 150 décès annuels (0,5 %) en 2020 et de 550 décès annuels (1,5 %) en 2050. Ces estimations ne tiennent pas compte toutefois du vieillissement de la population qui entraîne une plus grande sensibilité à la chaleur. ■

Anne-Marie Lowe

Sources

Agence de la santé et des services sociaux – Direction de santé publique (DSP). « Chaleur accablante ou extrême », 25 nov. 2013. [En ligne : www.santemontreal.qc.ca/chaleur/]

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). « Mon climat, ma santé – Vagues de chaleur ». [En ligne : www.monclimatmasante.qc.ca/vagues-de-chaleur.aspx]

Santé Canada – Santé de l'environnement et du milieu de travail. « Soins actifs pendant une chaleur accablante : Recommandations et information à l'intention des travailleurs de la santé », 23 janvier 2013. [En ligne : www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/climat/actue_care-soins_actifs/index-fra.php]