

## Canicule en Abitibi-Témiscamingue - Prévenir le coup de chaleur!

**Rouyn-Noranda, 31 mai 2023** - La Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue rappelle l'importance d'être vigilant en période de canicule. La région fait face à une vague de chaleur précoce, avec des températures maximales dépassant les 30 degrés Celsius. Cette canicule survient au début de l'été, un moment où le corps n'est pas encore acclimaté aux conditions estivales. La DSPu sensibilise donc la population afin de diminuer les effets indésirables que cette chaleur intense pourrait avoir sur la santé.

En période de canicule, les mécanismes naturels de refroidissement du corps n'arrivent pas toujours à régulariser la température corporelle. Certains groupes de la population sont plus vulnérables aux effets de la chaleur, notamment les :

- Nourrissons et les jeunes enfants (0 à 4 ans);
- Personnes souffrant de maladies chroniques ou aux prises avec un problème de santé mentale;
- Aînés;
- Sportifs;
- Travailleurs exerçant des activités physiques intenses à l'extérieur.

### Comment se protéger?

La meilleure façon de se protéger est d'éviter de se placer dans des situations à risque en prenant certaines précautions simples. La Direction de santé publique vous recommande d'appliquer les mesures suivantes :

- Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Éviter l'alcool, le café et les boissons très sucrées, qui favorisent la déshydratation;
- Lorsque c'est possible, passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé;
- Rechercher les endroits frais et ombragés;
- En plein air, porter un chapeau et opter pour des vêtements légers, de couleur pâle;
- Réduire l'intensité des activités physiques et déplacer les tâches qui exigent de grands efforts à des moments de la journée où il fait moins chaud, comme le matin avant 10 h, et en fin de journée après 16 h;
- Prendre un bain ou une douche fraîche.

### Précautions à l'intention des groupes vulnérables

Chacun doit veiller au bien-être des personnes dont l'autonomie est restreinte comme les tout-petits et les aînés. Pensez à offrir de l'eau aux nourrissons entre les boires ou augmenter la fréquence des tétées. **Ne laissez jamais un enfant ou les animaux de compagnie seuls dans une voiture ou une pièce mal ventilée.** Prenez des nouvelles de vos proches plus âgés par téléphone. Rappelez-leur aussi les conseils énumérés précédemment pour prévenir la déshydratation et les coups de chaleur.

Pour obtenir plus d'information sur les effets de la chaleur sur la santé, consultez le site du MSSS : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/>

Vous vous questionnez sur votre état ou celui d'un proche? Communiquez avec le service Info-Santé au 8-1-1 et en cas d'urgence, appelez le 911.

Vous êtes invités à lire l'article ainsi que les recommandations du ministère de la Santé et des Services sociaux sur l'impact des rayons UV :

- [Se protéger du soleil et des rayons UV - CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue \(gouv.qc.ca\)](#)
- [Se protéger du soleil et des rayons UV | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)

- 30 -

Source : Sarah Charbonneau

Adjointe à la présidente-directrice générale – affaires publiques et relations avec les médias  
08\_cissat\_communications@ssss.gouv.qc.ca