

## COMMUNIQUÉ

### Canicule pour la région de Montréal : prévenir les problèmes de santé

**Montréal, le 20 juillet 2011.** La Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (DSP) invite la population à demeurer vigilante en cette période de canicule, surtout envers les personnes âgées, les personnes qui ont des maladies chroniques ou des problèmes de santé mentale et les enfants de 4 ans et moins qui sont les plus à risque de souffrir de problèmes de santé liés à la chaleur.

#### Les principales mesures de prévention

Lors d'une canicule, trois mesures simples peuvent aider à prévenir les problèmes de santé liés à la chaleur :

- 1) **Passer quelques heures dans un endroit frais, idéalement là où l'air est conditionné** : cinéma, centre commercial, pièce climatisée, etc.
- 2) **Boire beaucoup d'eau**, sans attendre d'avoir soif
- 3) **Réduire les activités physiques.**

#### Les plus à risque : les aînés, les personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'un problème de santé mentale et les enfants de 4 ans et moins

Les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de troubles mentaux peuvent voir leur capacité physique à répondre adéquatement à la chaleur s'affaiblir. Cela peut aggraver leur état de santé jusqu'à causer, dans les conditions extrêmes, leur décès. À titre d'exemple, la chaleur extrême de l'été 2010 aurait entraîné le décès d'une centaine de personnes à Montréal.

#### L'entourage des personnes à risque : un rôle important

L'entourage des personnes âgées, des personnes souffrant de maladies chroniques ou de problèmes de santé mentale et des enfants de 4 ans et moins devrait porter une attention spéciale à ces derniers et vérifier régulièrement, en période de chaleur excessive, s'ils vont bien et leur apporter leur aide au besoin, par exemple pour se rendre dans un endroit climatisé.

#### Chaleur accablante, chaleur extrême ou canicule?

Environnement Canada émet des avis de « chaleur accablante » lorsque la température de l'air atteint ou dépasse 30 °C et que l'indice Humidex (température et taux d'humidité combiné) atteint ou dépasse 40. Lors des épisodes de chaleur accablante, la population ressent souvent un grand inconfort causé, en partie, par l'humidité.

La « canicule » est définie par Environnement Canada comme une période de trois jours consécutifs durant lesquels la température atteint ou dépasse 30 °C.

La « chaleur extrême » a été définie par les autorités de santé publique afin de prévoir les épisodes de chaleur qui risquent le plus d'avoir un impact sur la santé des personnes vulnérables. Ainsi, un épisode de « chaleur extrême » se traduit généralement à Montréal par trois jours consécutifs où la température moyenne maximale pondérée atteint 33 °C et la température moyenne minimale pondérée ne descend pas sous les 20 °C, ou lorsque la température ne descend pas en bas de 25 °C durant deux nuits consécutives.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquer avec Info-Santé en composant le 8-1-1. En cas d'urgence, appeler le 9-1-1.

Pour en savoir plus sur la chaleur, visiter le site internet de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal : [www.dsp.santemontreal.qc.ca](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca)

Source : Direction de santé publique,  
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Information : Marie Pinard  
Tél. : 514-528-2400, poste 3471