

## Lutter contre la chaleur

Pendant les mois d'été, les températures en Colombie-Britannique peuvent dépasser 30 °C (86 °F), atteignant parfois entre 35 et 39 °C ou plus dans certaines parties de la province. Une chaleur excessive peut nuire à votre santé et ainsi provoquer des maladies liées à la chaleur.

Les maladies liées à la chaleur résultent du fait que votre corps gagne en chaleur plus rapidement qu'il ne peut se refroidir. Les personnes les plus exposées aux maladies liées à la chaleur sont les personnes âgées de 65 ans ou plus, les nourrissons et les enfants et les personnes qui font beaucoup d'activité physique ou qui travaillent dans un environnement chaud. Dans la plupart des cas, les maladies liées à la chaleur sont évitables.

Apprenez-en davantage sur les maladies liées à la chaleur et obtenez des conseils sur la manière de rester au frais lorsqu'il fait chaud dehors.

### Rester en bonne santé malgré la chaleur

Lorsqu'il fait chaud, il est facile de se déshydrater ou de souffrir d'une maladie liée à la chaleur. Découvrez comment lutter contre la chaleur, pour votre sécurité et votre santé, ainsi que celles de votre famille.

- [BC Hydro : Summer home cooling tips \(conseils pour rafraîchir la maison en été\)](#) (en anglais seulement)
- [Fraser Health: Sun and heat safety \(sécurité contre le soleil et la chaleur\)](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement du Canada : Demeurez en santé dans la chaleur](#)
- [Gouvernement du Canada : Les bases de la protection solaire](#)
- [Island Health: Sun Protection \(protection contre le soleil\)](#) (en anglais seulement)
- [Island Health: Heat Safety \(se protéger de la chaleur\)](#) (en anglais seulement)
- [La protection solaire des enfants \[Dossier HealthLinkBC n° 26\]](#)
- [Le rayonnement ultraviolet \[Dossier HealthLinkBC n° 11\]](#)

Pour en savoir plus sur la façon de rester en sécurité et en bonne santé cet été, consultez [Votre santé cet été](#).

### Chaleur extrême

La chaleur extrême peut mettre votre santé en danger et causer des maladies comme un coup de chaleur ou même la mort. Il est important de prendre des mesures pour vous protéger, protéger votre famille et d'autres personnes potentiellement vulnérables dans votre vie.

Les épisodes de chaleur en Colombie-Britannique sont classés en deux catégories : un avertissement de chaleur ou une urgence de chaleur extrême. Un avertissement de chaleur est émis lorsque les conditions sont très chaudes et qu'il y a un risque modéré pour la santé publique. Une urgence de chaleur extrême est émise lorsque les conditions sont dangereusement chaudes et présentent un risque très élevé pour la santé publique.

[Environnement et Changement Climatique Canada](#) diffuse des alertes en cas de canicule présentant un risque modéré ou élevé pour la santé du public.

## **Avertissement de chaleur**

Un avertissement de chaleur est émis lorsque les températures de jour et de nuit sont plus élevées que d'habitude, mais qu'elles ne deviennent pas plus chaudes chaque jour. S'il y a un avertissement de chaleur, vous devez prendre des mesures pour rester au frais.

## **Urgence en cas de chaleur extrême**

Une urgence due à la chaleur extrême survient lorsque les températures de jour et de nuit deviennent plus chaudes chaque jour et sont bien au-dessus des normes saisonnières. Lorsqu'une alerte de chaleur extrême est émise, il est temps de mettre en œuvre votre plan d'urgence. Assurez-vous d'avoir accès à des espaces plus frais et prenez des mesures pour limiter l'activité physique à la chaleur. Vérifiez les personnes âgées ou vulnérables que vous connaissez pour vous assurer qu'elles sont bien préparées aux températures potentiellement dangereuses.

[Emergency Info BC](#) (en anglais seulement) est opérationnel pendant les urgences provinciales partielles et totales et communique des renseignements vérifiés sur l'événement.

Pour en savoir plus sur la chaleur extrême, cliquez ici :

- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Preparing for heat event \(Se préparer aux épisodes de chaleur\)](#) (en anglais seulement)
- [La Croix-Rouge canadienne : Avant, pendant et après une canicule](#)
- [Fraser Health Authority: Extreme Heat \(Chaleur extrême\)](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement de la Colombie-Britannique : Guide de préparation en cas de chaleur extrême](#)
- [Gouvernement de la Colombie-Britannique : Be prepared for extreme heat \(Sachez faire face à la chaleur extrême et à la sécheresse\)](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement du Canada : Événements de chaleur extrême : Aperçu](#)
- [Santé publique de l'intérieur : Extreme heat \(Chaleur extrême\)](#) (en anglais seulement)
- [Santé dans le Nord : Extreme heat and heat warnings \(Chaleur extrême et avertissements de chaleur\)](#) (en anglais seulement)
- [Vancouver Coastal Health - Extreme heat \(Chaleur extrême\)](#) (en anglais seulement)

## **Alertes météo publiques pour la Colombie-Britannique**

En cas de menace de temps violent, Environnement Canada émet des alertes qui informent les collectivités touchées. Pour en savoir plus :

- [BC Centre for Disease Control: British Columbia Heat Impacts Prediction System \(BCHIPS\)](#)
- [Gouvernement du Canada : Alertes pour : Metro Vancouver](#)
- [Gouvernement du Canada : Dernier avertissement de chaleur - Toutes les alertes de toutes la C.-B.](#)
- [Gouvernement du Canada : Alertes météo publiques pour la Colombie-Britannique](#)
- [Gouvernement du Canada : Application mobile MétéoCAN](#)

La province de la Colombie-Britannique diffusera des alertes intrusives par l'intermédiaire du système « En alerte » lorsqu'une urgence liée à la chaleur extrême est déclarée. En savoir plus sur les [alertes d'urgence en Colombie-Britannique](#) (en anglais seulement).

## Maladies liées à la chaleur

Une chaleur trop intense peut nuire à votre santé. Les maladies liées à la chaleur résultent du fait que votre corps gagne en chaleur plus rapidement qu'il ne peut se refroidir. Toutefois, les maladies liées à la chaleur peuvent presque toujours être évitées.

Si vous pensez être atteint d'une maladie liée à la chaleur, utilisez notre outil [Heat-Related Illnesses: Check Your Symptoms \(maladies liées à la chaleur : vérifiez vos symptômes\)](#) (en anglais seulement) pour vous aider à prendre une décision éclairée sur le moment où vous devez vous faire soigner. Pour obtenir davantage de renseignements, voir :

- [Maladies liées à la chaleur chez les nourrissons et les jeunes enfants \[Dossier HealthLinkBC n° 35c\]](#)
- [Heat Rash \(miliaire cutanée\)](#) (en anglais seulement)
- [Heat Syncope \(Fainting\) \(syncope due à la chaleur \[évanouissement\]\)](#) (en anglais seulement)
- [Les maladies liées à la chaleur \[Dossier HealthLinkBC n° 35\]](#)
- [Prickly Heat Rash \(miliaire cutanée avec picotements\)](#) (en anglais seulement)
- [La sécurité des nourrissons et des jeunes enfants pendant les épisodes de chaleur accablante \[HealthLinkBC Dossier n° 35b\]](#)
- [Sécurité de la population périnatale pendant les épisodes de chaleur accablante \[HealthLinkBC Dossier n° 35a\]](#)
- [Sunburn \(coup de soleil\)](#) (en anglais seulement)

## Les médicaments et la chaleur

Certaines substances et des médicaments particuliers peuvent faire en sorte que votre corps s'adapte moins bien aux températures chaudes. Ne modifiez jamais votre prise de médicaments sans l'avis de votre professionnel de soins de santé. Apprenez-en davantage sur les effets de la chaleur sur votre corps lorsque vous prenez des médicaments.

- [Medications and Heat](#) (affiche, PDF 451 Ko — en anglais seulement)
- [Medicines That Increase the Chance for a Heat-Related Illness](#) (en anglais seulement)

## Coup de chaleur

Le coup de chaleur est une urgence médicale potentiellement mortelle. Appelez le 9-1-1 ou d'autres services médicaux d'urgence dès que vous soupçonnez ou voyez les signes d'un coup de chaleur chez une personne. Les signes d'un coup de chaleur sont une température corporelle élevée, une confusion, des vertiges, des évanouissements et une rougeur de la peau. En savoir plus sur les coups de chaleur.

- [Emergency First Aid for Heatstroke \(premiers soins d'urgence en cas de coup de chaleur\)](#) (en anglais seulement)
- [Heatstroke: Emergency Symptoms \(le coup de chaleur : symptômes d'urgence\)](#) (en anglais seulement)

- [Heatstroke Prevention: What to Wear \(Prévention des coups de chaleur : que porter ?\) \(en anglais seulement\)](#)

## **Avertissement concernant les habitacles chauds**

Ne laissez jamais un enfant ou un animal seul dans un véhicule, même pendant quelques minutes. Le fait de laisser les fenêtres de la voiture légèrement ouvertes ou « entrouvertes » ne gardera pas l'intérieur du véhicule à une température sécuritaire. Si vous voyez un enfant ou un animal en détresse qui a été laissé dans un véhicule chaud, composez le 9-1-1. Pour de plus amples renseignements, voir [Conseil canadien de la sécurité : Avertissement concernant les habitacles chauds](#).

## **Santé et sécurité au travail**

Lorsque vous travaillez à l'extérieur ou à l'intérieur dans des environnements où les températures sont élevées, comme les boulangeries, les fonderies ou les cuisines de restaurant, vous risquez de souffrir de stress dû à la chaleur et d'autres problèmes de santé. Apprenez-en plus sur les environnements chauds, comment ils peuvent vous affecter et comment prévenir le stress dû à la chaleur au travail.

- [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail – Exposition à la chaleur](#)
- [WorkSafe BC – Heat stress \(stress lié à la chaleur\) \(en anglais seulement\)](#)

## **Des endroits pour rester au frais**

Lorsqu'il fait trop chaud dehors, de nombreux lieux publics et bâtiments municipaux vous offrent la possibilité de vous rafraîchir. Les centres communautaires locaux, les centres commerciaux, les piscines et les bibliothèques disposent généralement de zones climatisées ouvertes au public. De nombreuses collectivités disposent de parcs aquatiques, de pataugeoires et de plages où vous pouvez vous rafraîchir. Les sites Web des gouvernements locaux répertorient souvent les centres communautaires, les fontaines, les bibliothèques, les piscines, les parcs aquatiques et les pataugeoires.

Trouvez une liste des lieux climatisés [dans votre région](#).

Si votre collectivité locale ne figure pas dans la liste, veuillez appeler votre [municipalité](#) ou consultez son site Web pour savoir où se trouvent les lieux climatisés. Vous pouvez également [communiquer avec votre bibliothèque locale](#) pour savoir si elle est ouverte.

**Dernière mise à jour : 12 mai 2023**