

Prévenir les effets de la chaleur

Au Canada, des avertissements de chaleur sont émis par Environnement Canada lorsque l'on prévoit que les conditions suivantes vont durer pendant au moins une heure :

- une température de 30 °C ou plus et un indice humidex de 40 ou plus;
- ou une température de 40 °C ou plus.

La définition de la **chaleur extrême** varie selon les régions. En moyenne, la température doit se situer entre 31 et 33 °C le jour et entre 16 et 20 °C la nuit, pendant 3 journées consécutives.

Précautions à prendre

Chez les adultes

Lors d'une vague de chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer votre confort et diminuer les risques pour votre santé ou celle de vos proches.

- Hydratez-vous suffisamment :
 - buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.
- Rafraîchissez-vous souvent :
 - baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour;
 - rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
 - passez au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).
- Protégez-vous de la chaleur :
 - réduisez vos efforts physiques;
 - portez des vêtements légers.
- Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.
- Surveillez l'émission d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.

Chez les bébés et les enfants

En période de chaleur, l'état de santé des bébés et des enfants peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer leur confort et diminuer les risques pour leur santé.

- Hydratez vos enfants suffisamment :
 - faites-leur boire de l'eau toutes les 20 minutes;
 - donnez le sein plus souvent aux bébés allaités;
 - offrez de l'eau entre les boires aux bébés nourris au biberon.
- Rafraîchissez-les souvent :
 - dans la piscine, ou faites-leur prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour;
 - rafraîchissez leur peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
- Protégez-les de la chaleur :
 - habillez-les avec des vêtements légers;
 - couvrez leur tête d'un chapeau à larges bords;
 - ne les laissez jamais seuls dans une pièce mal ventilée;
 - ne les laissez jamais seuls dans une voiture.
- Limitez leur exposition à la chaleur :
 - limitez leurs activités extérieures, comme les compétitions sportives d'endurance;
 - planifiez ces activités avant 10 h et après 15 h, alors que la chaleur est moins intense;
 - limitez ou en interrompez les activités physiques des enfants souffrant d'une maladie aiguë ou chronique.

À consulter aussi

[Effets de la chaleur sur la santé](#)

[Conseils santé pour l'été](#)

[Se protéger du soleil et des rayons UV](#)

Dernière mise à jour : 19 juin 2019

Avis

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez [Info-Santé 811](#) ou consultez un professionnel de la santé.