



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 nourrissons et les enfants, les personnes âgées de 65 ans ou plus 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 [Your Health This Summer \(votre santé cet été\) \(en anglais seulement\)](#)

Sécurité par temps chaud et COVID-19

Les personnes qui portent un masque et qui éprouvent des difficultés à respirer sont invitées à retirer leur masque et à reprendre leur souffle, qu'elles se trouvent à l'intérieur ou à l'extérieur. Visitez le site du [BCCDC](#) pour de plus amples renseignements.

Avertissement concernant les voitures exposées au soleil intense

Ne laissez jamais un enfant ou un animal de compagnie seul dans un véhicule, même pour quelques minutes. Laisser les fenêtres de la voiture légèrement ouvertes ou entre-ouvertes ne permet pas de maintenir l'intérieur du véhicule à une température sécuritaire. Si vous constatez un enfant ou un animal

en détresse qui a été laissé dans un véhicule exposé au soleil intense, appelez le **9-1-1**. Pour de plus amples renseignements, voir le [Conseil canadien de la sécurité : Avertissement concernant les habitacles chauds](#).

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.

- [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 \[Dossier HealthLinkBC n° 35\]](#)
- [Medicines That Increase the Chance for a Heat-Related Illness \(les médicaments qui augmentent le risque de maladie liée à la chaleur\) \(en anglais seulement\)](#)
- [Prickly Heat Rash \(miliaire cutanée avec picotements\) \(en anglais seulement\)](#)
- [Sunburn \(coup de soleil\) \(en anglais seulement\)](#)

Chaleur extrême

La chaleur extrême peut mettre votre santé en danger, en provoquant des maladies comme un coup de chaleur et même la mort. Il est important de prendre des mesures pour vous protéger, vous et votre famille.

- [Fraser Health Authority: Extreme Heat \(chaleur extrême\) \(en anglais seulement\)](#)
- [Gouvernement du Canada : Chaleur accablante – vagues de chaleur](#)
- [Vancouver Coastal Health: Extreme heat \(chaleur extrême\) \(en anglais seulement\)](#)
- [La Croix-Rouge : Avant, pendant et après une canicule](#)

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. 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 \(Prévention des coups de chaleur : que porter?\) \(en anglais seulement\)](#)

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. Si ces derniers sont disponibles, tenez compte des règles de distanciation physique pendant la pandémie de COVID-19. 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.

Alertes météo publiques pour la Colombie-Britannique

Lorsque des phénomènes météorologiques violents menacent, Environnement Canada émet des alertes qui préviennent les habitants des collectivités touchées. En savoir plus :

- [BCCDC British Columbia Heat Impacts Prediction System \(BCHIPS\) \(Système de prédiction des impacts de la chaleur en Colombie-Britannique\)](#)
- [Alertes météo publiques pour la Colombie-Britannique](#)
- [Alertes pour : Metro Vancouver](#)

Dernière mise à jour : 13 août 2021

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez <http://www.HealthLinkBC.ca> ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.