



Sécurité de la population périnatale pendant les épisodes de chaleur accablante

Safety for the Perinatal Population During Extreme Heat

La chaleur et l'humidité peuvent augmenter pendant la saison estivale, donnant l'impression qu'il fait plus chaud qu'à la normale à l'extérieur. Les épisodes de chaleur accablante se produisent lorsque la chaleur et l'humidité dépassent les valeurs auxquelles on pourrait s'attendre lors d'une journée d'été normale.

Ces épisodes peuvent porter atteinte à la santé de tous, mais les personnes enceintes ou celles qui ont eu un bébé au cours des 6 dernières semaines peuvent présenter un risque plus élevé. Le gain de poids normalement acquis pendant la grossesse peut rendre le maintien d'une température corporelle sécuritaire pendant les périodes de temps chaud plus complexe – pouvant entraîner des maladies liées à la chaleur.

Les épisodes de chaleur accablante peuvent accroître le risque de naissance prématurée, de faible poids de naissance et de mortinaissance.

En vous protégeant de la chaleur accablante, vous pouvez contribuer à diminuer ces risques.

Si vous ressentez des symptômes associés à la chaleur ou un accroissement des contractions, il est important de consulter votre sage-femme autorisée, votre médecin de famille ou votre spécialiste en obstétrique. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à un infirmier autorisé.

Comment vous protéger?

Restez dans un endroit frais.

- Faites fonctionner le système de climatisation si vous en avez un. Une température ambiante

inférieure à 26 °C est sans danger pour la plupart des personnes

- Fréquentez des centres de rafraîchissement ou des lieux communautaires, comme les bibliothèques ou les centres commerciaux
- Dormez dans la pièce la plus fraîche de votre maison, même s'il ne s'agit pas de votre chambre
- Fermez les fenêtres pendant les heures les plus chaudes de la journée afin de conserver l'air plus frais à l'intérieur
- Obstruez les fenêtres à l'aide de volets, de stores, de rideaux, de couvertures ou de draps afin d'empêcher le soleil de pénétrer à l'intérieur pendant la journée
- Si la température se rafraîchit pendant la nuit et que cela est sécuritaire, ouvrez les fenêtres pour faire pénétrer l'air frais
- Si vous avez un ventilateur, utilisez-le pour faire circuler l'air dans la pièce. Gardez à l'esprit que l'utilisation de ventilateurs peut être suffisante pour abaisser votre température corporelle lorsqu'il fait très chaud
- Éteignez les luminaires et des appareils électroniques qui ne sont pas utilisés afin d'éviter les sources de chaleur superflues
- Utilisez votre four ou votre cuisinière le moins possible, car ils contribuent au réchauffement de votre maison

Gardez votre corps au frais et bien hydraté

- Buvez beaucoup d'eau et autres liquides (environ 3 à 4 litres d'eau par jour), tout particulièrement si vous allaitez

- Évitez de boire de grandes quantités de boissons caféinées, sucrées, naturellement ou artificiellement, ou alcoolisées
- Consommez des fruits et des légumes. Ils possèdent une haute teneur en eau et peuvent contribuer à votre hydratation
- Prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche, prenez un bain de pied ou faites votre toilette à l'éponge
- Essayez une compresse ou un enveloppement frais
- Portez des vêtements de couleurs claires, amples et respirants, des lunettes de soleil et un chapeau à large bord si vous allez à l'extérieur. Bien qu'on recommande des vêtements de couleur claire pour demeurer au frais, ils n'offrent pas le même facteur de protection solaire que les vêtements de couleur sombre
- Protégez la peau exposée à l'aide d'un écran solaire à large spectre offrant un facteur de protection contre le soleil de 30 ou plus

Si vous allaitez, tentez de limiter votre consommation de caféine à 300 mg par jour (1 tasse et demie de café) et évitez la consommation de boissons alcoolisées.

Si vous pratiquez l'allaitement en tandem pendant votre grossesse, il est important de bien vous hydrater. Essayez de consommer une boisson fraîche non alcoolisée et à faible teneur en sucre pendant chaque période d'allaitement en plus de vos autres consommations au cours de la journée.

Ne vous exposez pas à la chaleur

- Si vous devez aller à l'extérieur, essayez de rester dans des endroits plus frais, comme de grands espaces, des parcs ombragés ou des endroits situés près de grandes masses d'eau.
- Essayez de planifier vos activités, comme aller à des rendez-vous, pendant les heures plus fraîches de la matinée ou de la soirée. Vous auriez ainsi plus de facilité à demeurer dans des endroits frais pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Si vous travaillez à l'extérieur ou dans un milieu sans système de refroidissement adéquat, comme un système de climatisation, consultez un

professionnel de la santé ou un agent de sécurité spécialisé en santé et sécurité au travail afin de déterminer les mesures qui pourraient être prises pour diminuer votre risque de maladies liées à la chaleur.

Quels sont les symptômes des maladies liées à la chaleur légères et modérées?

Parmi les symptômes des maladies liées à la chaleur légères et modérées, on compte :

- De l'irritabilité
- De la soif
- Des fréquences cardiaques élevées, même au repos
- Un malaise généralisé
- Une forte transpiration
- Des crampes musculaires
- Une éruption cutanée
- De l'enflure, particulièrement aux mains et aux pieds
- De la fatigue et des faiblesses
- Des étourdissements
- Des maux de tête
- Une miction diminuée et des urines très foncées
- Une température corporelle supérieure à 38 °C (100 °F)

Lorsqu'elles sont repérées rapidement, la plupart des maladies liées à la chaleur légères et modérées, qu'on appelle parfois épuisement par la chaleur, peuvent être traitées à la maison. Si vous avez des symptômes légers à modérés de maladies liées à la chaleur, commencez à vous rafraîchir immédiatement. Si vos symptômes persistent pendant plus d'une heure, changent, s'aggravent ou vous inquiètent, consultez un fournisseur de soins de santé.

Quels sont les symptômes des maladies liées à la chaleur graves?

Parmi les symptômes des maladies liées à la chaleur graves, on compte :

- Une peau chaude et rougie ou très pâle

- Une absence de transpiration
- Des nausées ou des vomissements graves
- Des évanouissements ou des pertes de connaissance
- Une augmentation de la fréquence cardiaque et une respiration rapide et superficielle
- Une confusion inhabituelle et une diminution de la vivacité mentale
- Des difficultés respiratoires
- Des problèmes de coordination inhabituels
- Une miction presque inexistante et des urines très foncées
- Une température corporelle supérieure à 39 °C (102 °F)

Appelez le **9-1-1** si vous soupçonnez une maladie liée à la chaleur grave et poursuivez vos tentatives pour rafraîchir la personne malade jusqu'à l'arrivée des secours.

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous immédiatement à l'hôpital si vous ressentez les symptômes de travail prématuré suivants :

- Un filet ou un jet de fluide ou des saignements s'écoulant de votre vagin qui ne se tarissent pas après être allée à la toilette
- Des douleurs abdominales ou des crampes importantes qui ne s'interrompent pas
- Des douleurs ou des points de pression inhabituels au bas du dos
- Des contractions qui ne disparaissent pas lorsque vous marchez, vous vous reposez ou prenez une douche chaude
- La sensation que quelque chose ne va pas bien

Le nouveau système d'alerte à la chaleur de la Colombie-Britannique

Le Système d'alerte et d'intervention à la chaleur de la Colombie-Britannique, ou SAIC C.-B., définit deux catégories d'épisodes de chaleur – les

avertissements de chaleur et les alertes de chaleur accablante, plus dangereuses – déclenchés par des jalons de température particuliers afin d'amorcer les actions recommandées pour répondre aux menaces. Environnement et Changement climatique Canada émet des alertes; vous pouvez vous inscrire afin de recevoir les avis d'épisodes de chaleur sur votre téléphone intelligent à l'aide de l'application [MétéoCAN](#) pour l'ensemble des localités présélectionnées.

Obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/translations/preparedbc_extreme_heat_guide_fr.pdf.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les maladies liées à la chaleur et la façon de garder les enfants en sécurité pendant les épisodes de chaleur accablante, consultez :

- [HealthLinkBC File n°35 Les maladies liées à la chaleur](#)
- [HealthLinkBC File no 35b La sécurité des nourrissons et des jeunes enfants pendant les épisodes de chaleur accablante](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les aliments et les boissons à consommer de façon limitée ou à éviter pendant la grossesse ou lors de l'allaitement, consultez :

- [Donner toutes les chances à son bébé](#)
- [HealthLinkBC Files n° 38d Grossesse et consommation d'alcool](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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, consultez 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.