



# LE PRÉVENANT

BULLETIN D'INFORMATION DESTINÉ AUX MÉDECINS ET AUX AUTRES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DE LANAUDIÈRE — Vol.34, N°02

Juin 2025

## EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ ET RECOMMANDATIONS POUR LES MÉDECINS, LES IPS ET LES PHARMACIENS

### CONTEXTE

Les effets de la chaleur sur la santé sont nombreux et peuvent avoir des conséquences graves. Le degré de sensibilité à la chaleur diffère d'une personne à l'autre. En raison des changements climatiques, on s'attend à ce que les périodes de chaleur accablante et les vagues de chaleur soient de plus en plus fréquentes, longues et sévères, ce qui pourrait avoir des impacts sur le système de santé, tels que :

- Une hausse du volume d'appels à Info-Santé 811;
- Une augmentation des transports ambulanciers;
- Une hausse des consultations médicales et des hospitalisations;
- Une augmentation des décès.

Des avertissements de chaleur sont diffusés par Environnement Canada lorsque l'on prévoit que l'une des conditions suivantes durera pendant au moins une heure :

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

L'avertissement de « chaleur extrême » émis par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) tient compte de la **durée** de l'épisode et implique **un niveau de risque plus élevé pour la santé**. La définition de chaleur extrême varie selon les régions. Dans Lanaudière, la température, selon une moyenne pondérée, doit atteindre ou dépasser :

- **33 °C le jour et 20 °C la nuit, et ce, pendant trois journées consécutives ou**
- **25 °C pendant au moins deux nuits consécutives.**

Lorsque la Direction régionale de santé publique (DS Publique) reçoit un avertissement de chaleur extrême ou que l'on prévoit une vague de chaleur pendant la période de veille saisonnière, qui a lieu du 15 mai au 30 septembre, elle s'assure de faire suivre l'information aux partenaires locaux.

## EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ

Les risques à la santé augmentent dès les premiers jours de chaleur extrême. La chaleur accroît le travail cardiaque et accélère la déshydratation entraînant un déséquilibre hydro-électrolytique et induit une élévation de la température corporelle, qui peut devenir difficile à normaliser. Pour ces raisons, notamment, les épisodes de chaleur intense peuvent induire des symptômes divers, dont des crampes de chaleur au niveau des membres (perte excessive d'eau et d'électrolytes), l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur avec l'aggravation de problèmes de santé préexistants (ex. : problèmes cardiaques ou rénaux). L'hyperthermie est une accumulation anormale de chaleur dans le corps, qui doit être distinguée de la fièvre. Pour plus d'informations sur les conséquences de la chaleur sur la santé de la population, consulter le lien suivant : [Chaleur | Institut national de santé publique du Québec](#).

**Tableau 1 : Signes et symptômes de l'hyperthermie selon les populations touchées**

Populations touchées	Signes et symptômes de l'hyperthermie
Population pédiatrique	<p><b>Température</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation de la température buccale <math>\geq 39,0</math> °C ou rectale <math>\geq 40,0</math> °C pendant 2 heures et plus, et ce, sans infection, sans prise d'aliment et sans activité physique.</li> </ul> <p><b>Autres signes et symptômes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se fier surtout aux signes observables (incluant, en plus de l'hyperthermie, de la sudation abondante, de la tachycardie et des vomissements), car les jeunes enfants ne peuvent pas toujours communiquer clairement leurs symptômes;</li> <li>Hyperthermie, plus grave si la peau est rouge et chaude et qu'il y a absence de transpiration, en plus d'un volume urinaire diminué.</li> </ul>
Population adulte	<p><b>Température</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation de la température buccale <math>\geq 38,5</math> °C pendant 2 heures et plus, et ce, sans infection, sans prise d'aliment et sans activité physique.</li> </ul> <p><b>Autres signes et symptômes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les autres signes et symptômes varient proportionnellement selon la sévérité de l'hyperthermie : <ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>er</sup> niveau : crampes de chaleur;</li> <li>2<sup>e</sup> niveau : épuisement dû à la chaleur;</li> <li>3<sup>e</sup> niveau : coup de chaleur.</li> </ul> </li> </ul>
Population gériatrique	<p><b>Température</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En raison d'une température basale plus basse que la normale, c'est l'écart de température par rapport à la température basale (<math>&gt; 1,1</math> °C) du patient qui doit être observé, et non seulement une mesure unique de la température par rapport à la température basale normale;</li> <li>Si la mesure de la température basale n'est pas disponible, l'hyperthermie se définit par : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 mesure de la température buccale <math>\geq 37,8</math> °C ou;</li> <li>2 mesures de la température buccale <math>&gt; 37,2</math> °C ou;</li> <li>2 mesures de la température rectale <math>&gt; 37,5</math> °C.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Autres signes et symptômes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les autres signes et symptômes varient proportionnellement selon la sévérité de l'hyperthermie (voir population adulte).</li> </ul>

Adapté de : [Médicaments et effets indésirables : recommandations cliniques en périodes de canicule](#)

**Tableau 2 : Signes et symptômes de l'épuisement dû à la chaleur et du coup de chaleur**

Signes et symptômes de l'épuisement dû à la chaleur		Les termes en gras sont les facteurs de diagnostic clés
	<b>Épuisement dû à la chaleur</b>	<b>Coup de chaleur</b>
<b>Température</b>	Température corporelle élevée mais <40 °C (104 °F)	Température corporelle ≥ 40 °C (104 °F)
<b>Neurologiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anxiété et confusion</li> <li>Étourdissements et vertiges</li> <li>Maux de tête</li> </ul>	<b>Altérations de l'état mental :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Délire et hallucinations</li> <li>Ataxie (manque de coordination indiquant une dysfonction neurologique)</li> <li>Confusion, irritabilité, instabilité émotionnelle, agressivité, convulsions</li> <li>Perte de conscience</li> </ul>
<b>Cardiaques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tachycardie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arythmie cardiaque et tachycardie</li> </ul>
<b>Peau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bouffées vasomotrices (peau chaude et rouge)</li> <li>Présence de sudation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coup de chaleur classique :</b> peau chaude, rouge et sèche, touche habituellement les personnes vulnérables sédentaires</li> <li><b>Coup de chaleur à l'effort :</b> forte sudation généralement associée à une activité physique intense</li> </ul>
<b>Autres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nausées, vomissements</li> <li>Hypotension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>État de choc</li> <li>Tachypnée</li> </ul>
<b>Résultats</b>	Si non traité et que l'exposition à la chaleur se poursuit, l'épuisement dû à la chaleur peut s'empirer et devenir un coup de chaleur.	Dans les dernières étapes : œdème pulmonaire, insuffisance hépatique, insuffisance rénale, rhabdomyolyse (destruction des fibres musculaires), décès

Tiré de : [actue\\_care-soins\\_sante-fra.pdf](#)

### SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les atteintes à la santé liées aux chaleurs extrêmes sont évitables.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière s'est doté d'un **Plan régional de gestion des épisodes de chaleur extrême** il y a quelques années. Le plan décrit les différentes mesures à appliquer auprès de la clientèle (petite enfance, camps de jour, municipalités, CHSLD, population générale, travailleurs, etc.), selon différents niveaux d'alerte, dans le but de diminuer la morbidité et la mortalité.

L'équipe de santé au travail de la Direction de santé publique de Lanaudière informe les employeurs concernés des mesures préventives à adopter dans les milieux de travail afin de prévenir les impacts négatifs des chaleurs extrêmes. Les niveaux d'intervention sont établis à partir d'indicateurs de chaleur disponibles sur le site de la CNESST ou de l'IRSST.

Le plan repose essentiellement sur trois composantes :

1. La surveillance des conditions climatiques (ex. : température, humidex, vent et qualité d'air);
2. La surveillance de l'état de santé à l'aide d'indicateurs (signalements de décès et de coups de chaleur, volume d'appels à Info-Santé 811, transports ambulanciers, consultations à l'urgence et hospitalisations);
3. La mobilisation des partenaires en cas d'épisode de chaleur extrême.

## RECOMMANDATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE AVANT ET PENDANT UN ÉPISODE DE CHALEUR

Voici l'énumération des principales recommandations pour votre pratique.

1. Identifier les personnes à risque parmi votre clientèle;
2. Surveiller la médication;
3. Conseiller des mesures préventives pour réduire les effets de la chaleur sur la santé;
4. Signaler à la DSPublique les cas de coup de chaleur et les décès qui pourraient être associés à la chaleur;
5. Signaler à la DSPublique une menace à la santé d'un groupe de personnes ciblé pendant un épisode de chaleur.

La Direction de santé publique mène une enquête pour chaque signalement afin d'identifier les facteurs environnementaux et sociaux, et prévenir d'autres cas.

Chaque recommandation est détaillée plus bas.

### 1. IDENTIFIER LES PERSONNES À RISQUE

Certaines personnes ont plus de risque de présenter des complications si elles sont exposées à la chaleur :

- Les bébés et les enfants âgés de moins de 5 ans;
- Les personnes âgées;
- Les personnes en perte d'autonomie ou qui vivent seules :
  - Personnes à mobilité réduite;
  - Personnes qui ont des contacts limités avec la famille ou les amis.
- Les personnes qui souffrent de maladies chroniques ou de problèmes graves de santé mentale;
- Les personnes qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues;
- Les personnes qui exercent un métier exigeant physiquement ou qui travaillent au soleil ou à l'extérieur, comme les travailleurs de la construction ou les travailleurs agricoles;
- Les personnes qui travaillent dans des milieux où les procédés de travail dégagent de la chaleur, comme les fonderies, les boulangeries ou le travail de pompier;
- Les personnes qui font de l'exercice intense à l'extérieur par temps chaud ou à l'intérieur dans des lieux non climatisés ou mal ventilés;
- Les personnes qui prennent certains médicaments pouvant aggraver les effets de la chaleur;
- Les personnes en mauvaise condition physique ou en surpoids;
- Les personnes qui sont malades et qui font de la fièvre;
- Les femmes enceintes, ainsi que leur fœtus.

Ces personnes sont d'autant plus à risque si elles n'ont pas de soutien de proches ou pas accès à des endroits frais ou climatisés.

## 2. SURVEILLER LES EFFETS DE LA MÉDICATION

Certains médicaments peuvent augmenter le risque de coup de chaleur. Ces médicaments ou leurs effets indésirables pourraient influencer la sensibilité à une température donnée en perturbant la thermorégulation, en contribuant à une déshydratation importante ou à d'autres déséquilibres physiologiques. En général, les données épidémiologiques ne permettent pas de juger spécifiquement de la relation entre les médicaments et la chaleur, mais il est recommandé de porter une attention particulière aux catégories suivantes :

- Les médicaments du système nerveux central;
- Les médicaments des systèmes cardiovasculaire et rénal;
- Les médicaments du système hormonal;
- Les médicaments des systèmes gastro-intestinal, urinaire, musculosquelettique et immunitaire.

Assurez-vous qu'il n'y ait pas de contre-indication pour la médication prescrite en cas de chaleur accablante ou extrême et, le cas échéant, ajustez la médication, plus particulièrement pour les populations plus vulnérables à la chaleur.

Les pharmaciens peuvent également réviser la médication des patients, et aviser le médecin prescripteur si certains médicaments sont contre-indiqués ou doivent être réajustés en période de chaleur extrême.

Une revue systématique de la littérature scientifique et une recension des sources de références sur les pharmacothérapies ont été réalisées sur les médicaments et leurs effets indésirables afin d'émettre des recommandations lors d'épisodes de chaleur. Pour plus de renseignements, consulter le lien suivant : [Médicaments et effets indésirables : recommandations cliniques en périodes de canicule \(2015\)](#).

## 3. CONSEILLER DES MESURES POUR RÉDUIRE LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ

Vous pouvez conseiller à vos patients de prendre certaines précautions pour améliorer leur confort et diminuer les risques pour leur santé ou celle de leurs proches. Voici quelques recommandations utiles à leur transmettre :

- Hydratez-vous suffisamment, sans attendre d'avoir soif. Buvez surtout de l'eau, en petite quantité, mais à intervalles réguliers;
- Rafraîchissez-vous souvent (ex. : douches, piscine, endroits climatisés, etc.);
- Protégez-vous de la chaleur (ex. : vêtements légers, couvre-tête), réduisez vos efforts physiques et planifiez vos activités à l'extérieur pendant les périodes les plus fraîches de la journée;
- Si possible, ventilez votre résidence lorsque la nuit est fraîche;
- Utilisez au minimum les appareils qui dégagent de la chaleur (ex. : cuisinière, four, sècheuse, télévision, luminaires, etc.);
- Donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage pendant les périodes de fortes chaleurs;
- Surveillez la diffusion d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada et de la Direction de santé publique de votre région;
- Surveillez vos symptômes. Si votre état de santé ou celui d'un proche s'aggrave, ou si vous ou un proche êtes vulnérables à la chaleur, communiquez avec Info-Santé 811 pour obtenir une évaluation et des recommandations. Pour une urgence médicale, appelez le 911 ou allez au centre hospitalier le plus proche.

Pour plus de détails, consultez le lien suivant : [Chaleur extrême | Gouvernement du Québec](#)

**NOUVEAU!** L'inscription à la nouvelle plateforme « [Conseils climat](#) » permet de recevoir des messages d'avertissement par téléphone, par courriel ou par texto, avant l'arrivée d'un épisode de chaleur, et d'obtenir des conseils pour protéger sa santé des effets de la chaleur. Bien que tous peuvent s'inscrire, ce système vise plus spécifiquement les personnes vulnérables à la chaleur :

- Personnes âgées (65 ans et plus);
- Personnes avec des maladies chroniques (diabète, hypertension, problème de cœur, de poumons ou de reins, etc.);
- Jeunes enfants (à joindre par le biais d'un parent).

Nous vous rappelons l'importance de prendre la température de vos patients s'ils présentent une détérioration rapide de leur état de santé. Une température élevée peut signaler un coup de chaleur en progression.

#### 4. SIGNALER LES CAS DE COUP DE CHALEUR ET LES DÉCÈS ASSOCIÉS À LA CHALEUR

En signalant à la Direction de santé publique les cas de coup de chaleur et les décès qui pourraient être associés à la chaleur, vous aidez à contribuer à la vigie sanitaire. Transmettez l'information rapidement selon la procédure de déclaration et de signalement.

Procédure de déclaration et de signalement d'un cas de coup de chaleur ou de décès dû à la chaleur :

**ÉTAPE 1** – Télécharger le [formulaire de signalement pour les professionnels de la santé](#).

**ÉTAPE 2** – Remplir le formulaire :

Identifier s'il s'agit d'une exposition à la chaleur sur le milieu de travail. Ne pas oublier d'identifier la personne qui pourra répondre aux questions de la Direction de santé publique et, dans la mesure du possible, aviser cette personne que la Direction de la santé publique la contactera.

**ÉTAPE 3** – Transmettre le signalement à la santé publique.

**Durant les heures ouvrables** : (de 8 h à 16 h 30, du lundi au vendredi) :

Courriel : [maladies.infectieuses.cissslan@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.infectieuses.cissslan@ssss.gouv.qc.ca)

Télécopieur : 450 759-3742

Téléphone : 450 759-6660, option 1

**Hors des heures ouvrables** :

450 759-8222, faites le 0 et demandez le professionnel de garde en santé publique

#### 5. SIGNALER UNE MENACE À LA SANTÉ D'UN GROUPE DE PERSONNES CIBLÉ PENDANT UN ÉPISODE DE CHALEUR

Pour signaler une **menace à la santé d'un groupe de personnes ciblé pendant une vague de chaleur extrême** (ex. : clientèle ou employés de CHSLD ou d'une autre ressource d'hébergement, équipe sportive), contacter l'équipe de santé environnementale au 1-855-759-6660 et sélectionner l'option 1 ou, en dehors des heures d'ouverture, composer le 450 759-8222, faites le 0 et demander à la téléphoniste de joindre le médecin de garde en santé publique.

## AUTRES LIENS UTILES

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

Québec : [Prévenir les effets de la chaleur](#)

[Travailler à la chaleur... Attention! - 4e édition](#)

[Travailler-a-la-chaleur-fiche-complementaire-employeurs.pdf](#)

### Publication

Direction de santé publique  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

### Responsable de la publication

- D<sup>re</sup> Caroline Marcoux-Huard, médecin spécialiste en santé publique et médecin préventive, adjointe médicale

### Rédaction

- D<sup>re</sup> Mariane Pâquet, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive
- D<sup>re</sup> Marie-Laure Durand-Hemery, médecin spécialiste en médecine du travail

### Avec la collaboration de :

- Élyse Brais, chef d'administration de programme, équipe de santé environnementale
- Fatiha Belhaji, agente de planification, de programmation et de recherche, équipe de santé environnementale
- D<sup>re</sup> Louise Lajoie, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive
- D<sup>re</sup> Joane Désilets, chef du Département clinique de santé publique

### Mise en page

- Marilou Frenette, agente administrative, équipe de santé environnementale

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 2025

Dépôt légal  
Deuxième trimestre 2025  
ISSN 1718-9497 (PDF)  
1920-2555 (en ligne)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

La version PDF de ce document est disponible à la section Documentation, dans la rubrique Santé publique sous l'onglet Bulletins du site du CISSS au :

[www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca](http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca)

À la condition d'en mentionner la source, sa reproduction à des fins non commerciales est autorisée.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 