

Guide de préparation aux canicules





ATTENTION!

Le coup de chaleur est une urgence.

**Composez le 911 si vous en éprouvez
ou observez les symptômes.**

Avoir trop chaud peut être nocif pour la santé, voire mortel. Si vous éprouvez ou observez des symptômes tels qu'un rythme cardiaque rapide, une respiration rapide, une soif extrême, une dégradation de l'état de conscience et une diminution du besoin d'uriner avec des urines inhabituellement foncées, prenez des mesures pour faire baisser la température du corps et obtenir des soins d'urgence :

- Consultez un médecin, ou composez le 911 ou votre numéro d'urgence local.
- Déplacez-vous sans tarder dans un endroit frais.
- Si les circonstances le permettent, une douche ou un bain à l'eau fraîche peut aider à réduire la chaleur corporelle. Sinon, appliquez des compresses de glace ou des linges imbibés d'eau fraîche (que vous remplacerez régulièrement) sur la peau nue, surtout autour du cou, des aisselles et de l'aîne.



Sommaire

Qu'est-ce qu'une canicule?4

Avant l'été6

Repérez les personnes à risque.....6

Déterminez si vous pouvez rester à la maison7

Déterminez les zones fraîches de l'habitation7

Trouvez d'autres endroits pour vous rafraîchir7

Désignez une personne comme camarade de canicule.....8

Préparez la maison9

Quand il commence à faire chaud10

Sachez où trouver les renseignements nécessaires10

Mettez à exécution vos plans pour rester au frais12

Pendant une canicule13

Cultivez la fraîcheur à l'intérieur13

Cultivez la fraîcheur à l'extérieur.....14

Prenez des nouvelles de votre camarade de canicule
et de vos voisins14

Si vous avez trop chaud14

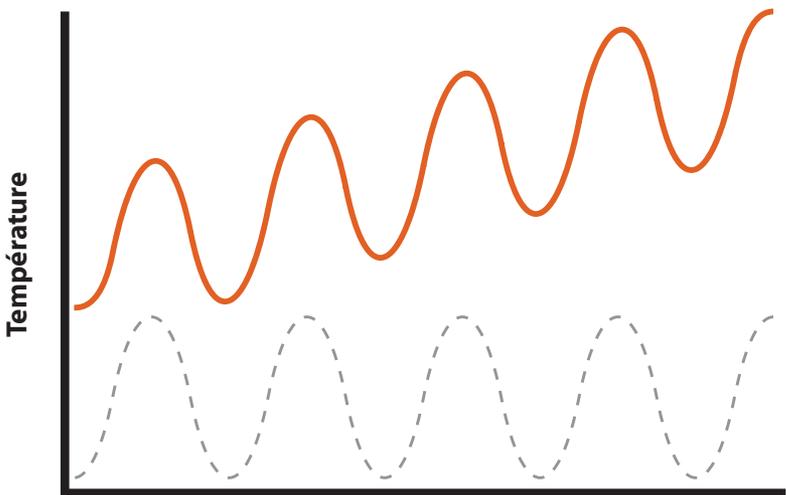
Préparez-vous aux feux de forêt et à la fumée15

Autres ressources15



Qu'est-ce qu'une canicule ?

Une canicule, ou vague de chaleur, est une période de températures diurnes et nocturnes anormalement fortes pour la saison qui ne cessent d'augmenter jour après jour.



Évolution des températures maximales et minimales au fil des jours



Température estivale moyenne



Canicule

Les canicules sont dangereuses pour la santé et le bien-être de la population. Chaque année, elles sont responsables du plus grand nombre de décès liés aux conditions météorologiques.

LIEN AVEC LE CHANGEMENT DU CLIMAT

La Colombie-Britannique connaît des étés plus chauds et un plus grand nombre de journées caniculaires en raison du dérèglement climatique. Les températures moyennes dans l'Ouest canadien sont déjà de 1 °C à 2 °C plus élevées qu'elles ne l'étaient dans les années 1940*.

Avec l'augmentation des moyennes augmente aussi la probabilité d'apparition de phénomènes provoquant des chaleurs caniculaires, comme le dôme de chaleur de 2021. Il est essentiel de comprendre les risques, de se préparer à les affronter et de savoir comment obtenir de l'aide.

*Source : Le Canada dans un climat en changement – gouvernement du Canada

TABLEAU : Températures record de 2021

Source : Environnement et Changement climatique Canada

Localité	Moyenne (juin, juillet)	Record	Date (du record de température absolu)
Lytton	24,1 °C, 28,1 °C	49,6 °C**	Le 29 juin 2021
Kamloops	25,1 °C, 28,9 °C	47,3 °C**	Le 29 juin 2021
Abbotsford	20,8 °C, 24,0 °C	42,9 °C**	Le 28 juin 2021
Quesnel	21,7 °C, 24,1 °C	41,7 °C**	Le 29 juin 2021
Victoria (Gonzales)	17,9 °C, 19,8 °C	39,8 °C**	Le 28 juin 2021

**Température record au moment de la publication du présent guide

Avant l'été

Il y a bien des choses que vous pouvez faire pour vous préparer aux canicules.

La section suivante explique la préparation de base et les facteurs propres aux canicules à envisager dans votre plan d'urgence. Discutez-en avec votre famille, vos amis et toutes les personnes qui habitent chez vous, et prenez des notes dans les espaces prévus.



CONSEIL : Vous pouvez également trouver, télécharger et remplir le plan d'urgence sur PreparedBC.ca/EmergencyPlans. Il couvre toutes les urgences.

1. REPÉREZ LES PERSONNES À RISQUE

Avoir un plan et se préparer à affronter les canicules profite à tout le monde, mais les personnes suivantes courent plus de risques si elles n'ont pas accès à un endroit climatisé. Il faut donc les entourer et les aider à se préparer :

- personnes âgées de plus de 50 ans
- personnes vivant seules ou dans l'isolement social
- personnes ayant des problèmes de santé préexistants comme le diabète ou une maladie cardiaque ou respiratoire
- personnes atteintes de maladies mentales comme la schizophrénie, la dépression ou l'anxiété
- personnes ayant des troubles liés à l'usage de substances psychoactives
- personnes logées de façon précaire
- personnes exposées à la chaleur dans leur milieu de travail
- personnes enceintes
- bébés et jeunes enfants
- personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite

2. DÉTERMINEZ SI VOUS POUVEZ RESTER À LA MAISON

Pour les personnes susceptibles à la chaleur, le risque augmente dès que la température à l'intérieur dépasse 26 °C, et les températures de plus de 31 °C peuvent présenter un réel danger. Celles qui habitent un endroit où il fait facilement chaud doivent prévoir d'aller ailleurs pendant les canicules.

3. DÉTERMINEZ LES ZONES FRAÎCHES DE L'HABITATION

Souvent, il fait plus frais à certains endroits de la maison. En cas de canicule, il faut se préparer à se réfugier dans la partie la plus fraîche de l'habitation et veiller à y conserver la fraîcheur.

Commencez par déterminer une pièce où il fait toujours plus frais et réfléchissez aux manières dont vous pouvez l'aménager pour qu'on puisse y dormir et y fonctionner jour après jour pendant toute la période de canicule.

4. TROUVEZ D'AUTRES ENDROITS POUR VOUS RAFFRAÎCHIR

S'il n'est pas possible de rester à la maison sans danger, envisagez d'aller chez des amis ou des membres de la famille qui ont la climatisation ou des espaces plus frais.

Vous pouvez aussi trouver des espaces publics où vous rafraîchir, par exemple :

- la bibliothèque
- un centre communautaire
- un centre commercial
- un cinéma
- un édifice religieux
- un parc ou un autre espace vert ombragé

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre Première Nation ou de votre administration locale pour savoir si elles ont prévu d'organiser des centres de rafraîchissement dans votre région.

4. TROUVEZ D'AUTRES ENDROITS POUR VOUS RAFRAÎCHIR (SUITE)

Idéalement, il faut choisir un endroit où vous aurez envie de passer du temps, car il faut souvent un long moment pour se rafraîchir après avoir eu trop chaud. Il faut aussi déterminer si vous y trouverez de l'eau ou si vous devrez en apporter pour vous hydrater.

Trouvez et notez tous les endroits où vous pouvez vous rendre pour vous rafraîchir :

Endroit	Adresse
.....
.....
.....

5. DÉSIGNEZ UNE PERSONNE COMME CAMARADE DE CANICULE

Les personnes vivant seules devraient désigner un ou une « camarade de canicule » qui prendra de leurs nouvelles lorsqu'il fera chaud, et à qui elles pourront demander de l'aide en cas de besoin.

Cette personne devrait pouvoir les emmener dans des centres de rafraîchissement ou les aider à faire le nécessaire pour se rafraîchir dans leur lieu de résidence :

Nom	Coordonnées
.....
.....
.....

6. PRÉPAREZ LA MAISON

Il suffit de quelques modifications pour changer la donne pendant les canicules. En voici quelques-unes :

À L'INTÉRIEUR :

- Installer un climatiseur de fenêtre dans au moins une pièce.
- Installer des rideaux thermiques ou autres couvre-fenêtres.
- Avoir sous la main des thermomètres numériques pour mesurer avec précision la température à l'intérieur (une température de 31 °C ou plus est dangereuse pour les personnes vulnérables).
- Avoir sous la main des ventilateurs pour faire circuler l'air frais à la maison en fin de soirée et tôt le matin.

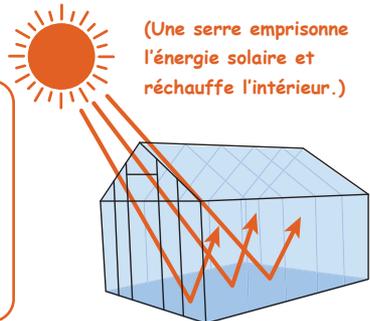
CONSEIL : Les ventilateurs ne sont pas efficaces pour réduire la température du corps ou prévenir les problèmes médicaux liés à la chaleur chez les personnes à risque. Ne comptez pas sur les ventilateurs comme moyen de rafraîchissement principal pendant les canicules.

- Installer une thermopompe (renseignements sur betterhomesbc.ca/heatpumps).

À L'EXTÉRIEUR :

- Installer des protections extérieures ou des films réfléchissants qui empêchent le soleil de chauffer les vitres (faute de mieux, on peut tout simplement appliquer du carton à l'extérieur de la fenêtre).

Le saviez-vous ? Lorsque le soleil brille à travers les fenêtres, il chauffe l'espace comme dans une serre. Protéger les fenêtres du soleil peut faire baisser la température intérieure de 2 °C à 3 °C.



Quand il commence à faire chaud

7. SACHEZ OÙ TROUVER LES RENSEIGNEMENTS NÉCESSAIRES

Prêtez attention aux médias, à Environnement Canada, à Emergency Info BC et à votre régie de santé pour obtenir des renseignements sur les alertes de chaleur et de canicule.

Alerte	Danger	Mesures à prendre
Avertissement de chaleur	Les températures diurnes et nocturnes sont plus élevées que la normale pour la saison et restent stables.	Prenez les mesures habituelles pour rester au frais.
Alerte de canicule	Les températures diurnes et nocturnes sont plus élevées que la normale pour la saison et ne cessent d'augmenter jour après jour.	Mettez à exécution votre plan d'urgence.

Vous pouvez obtenir des renseignements en suivant les sources de confiance ci-dessous :

Environnement Canada



meteo.gc.ca



[@ECCCWeatherBC](https://twitter.com/ECCCWeatherBC)

HealthLinkBC



healthlinkbc.ca



8-1-1



bccdc.ca



[@CDCofBC](https://twitter.com/CDCofBC)

Régie de la santé des Premières Nations (FNHA)



fnha.ca



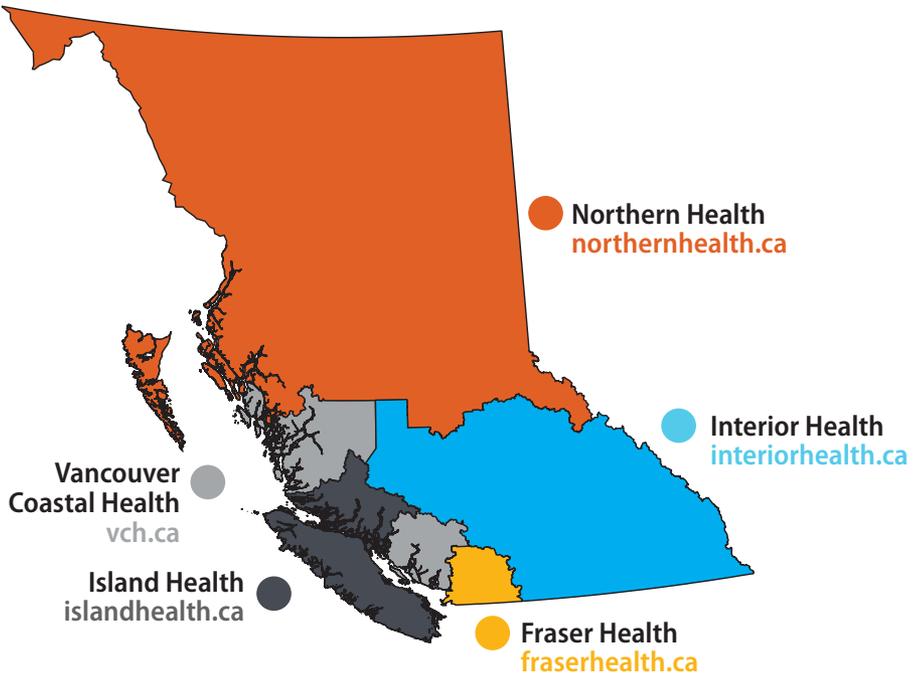
[@FNHA](https://twitter.com/FNHA)



facebook.com/firstnationshealthauthority

Régies de santé régionales

Il y a cinq régions de santé régionales en Colombie-Britannique. Elles sont responsables de l'administration, de la planification et de la prestation de services de santé dans leur région géographique. La région de santé régionale responsable de votre localité est elle aussi une excellente source d'informations :



Emergency Info BC



EmergencyInfoBC.ca



[@EmergencyInfoBC](https://twitter.com/EmergencyInfoBC)

Santé Canada



canada.ca/fr/sante-publique



[@GovCanHealth](https://twitter.com/GovCanHealth)



facebook.com/HealthyCdns



[@CPHO_Canada](https://twitter.com/CPHO_Canada)



8. METTEZ À EXÉCUTION VOS PLANS POUR RESTER AU FRAIS

L'arrivée des canicules est habituellement détectée trois ou quatre jours avant les journées les plus chaudes. Vérifiez la météo tous les jours par temps chaud. Lorsque vous voyez une alerte de canicule (« Extreme Heat Emergency »), il est temps de mettre vos plans à exécution :

- Déménagez dans un lieu plus frais si vous aviez prévu de le faire.
- Réaménagez l'endroit le plus frais de la maison afin de pouvoir y passer la nuit.
- Reprenez contact avec votre camarade de canicule. Si vous n'en avez pas, essayez de communiquer avec une personne de confiance dès que possible.
- Installez des couvre-fenêtres externes pour bloquer le soleil si vous pouvez le faire sans danger.
- Fermez les rideaux et les stores.
- Vérifiez la pile des thermomètres numériques.
- Préparez de la glace et des cruches d'eau fraîche.
- Gardez les portes et les fenêtres fermées de 10 h à 20 h pour emprisonner l'air frais à l'intérieur. Ouvrez-les à 20 h pour laisser entrer la fraîcheur et utilisez des ventilateurs (y compris les ventilateurs d'évacuation de la cuisine et de la salle de bain) pour faire circuler l'air plus frais dans toutes les parties de l'habitation.



CONSEIL : En Colombie-Britannique, les températures extérieures culminent habituellement vers 17 h, alors que les températures intérieures ne le font que vers 21 h ou 22 h. Dormir dans un espace climatisé ou en plein air est une bonne façon de rester au frais, à condition que cela puisse se faire sans danger.

Pendant les canicules

9. CULTIVEZ LA FRAÎCHEUR À L'INTÉRIEUR

Dans les maisons sans clim, la chaleur s'accumule jour après jour, et pendant la nuit, il peut faire plus chaud à l'intérieur qu'à l'extérieur. Sans climatisation, plus la canicule dure, plus elle devient dangereuse.

Prenez les mesures suivantes pour assurer votre sécurité et celle des membres de votre entourage :

- Si vous avez un climatiseur, mettez-le en marche. Il n'a pas besoin de fonctionner à plein régime pour vous garder en sécurité.
- Si vous avez la clim, et des amis ou proches vulnérables sans climatiseur, faites-les venir chez vous.
- Si vous n'avez pas de climatisation, déménagez dans le lieu doté de climatisation ou l'espace plus frais que vous aurez déterminé au préalable.
- Dormez dans la partie la plus fraîche de l'habitation. La nuit, il fait souvent plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur ; envisagez donc de dormir dehors si vous pouvez le faire en toute sécurité.
- Mouillez vos draps ou votre chemise avant de vous coucher.
- Prenez des douches, des bains ou des bains de pieds frais pour faire baisser la chaleur corporelle.
- Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif. Sachez que les boissons sucrées ou alcoolisées déshydratent.
- Si vous prenez des médicaments ou vous avez un problème de santé, renseignez-vous auprès de votre médecin, à la pharmacie ou au numéro 8-1-1 si cela augmente votre risque de santé par temps chaud et suivez les recommandations reçues.
- Si votre médecin vous a interdit de boire trop de liquides ou vous a prescrit des diurétiques, demandez-lui quelle quantité de liquides boire lorsqu'il fait chaud.

10. CULTIVEZ LA FRAÎCHEUR À L'EXTÉRIEUR

- Abaissez votre niveau d'activité et évitez les activités exigeant un effort considérable. Si vous devez faire des courses ou de l'exercice, faites-les tôt le matin ou tard dans la journée, quand il fait plus frais en général.
- Ne laissez jamais d'enfants ou d'animaux de compagnie dans une voiture en stationnement.
- Évitez la lumière directe du soleil en restant à l'ombre et en portant un chapeau et des vêtements protecteurs. Utilisez un écran solaire et des lunettes protégeant contre les rayons UV.
- Recherchez la fraîcheur et les courants d'air, par exemple près des arbres et de l'eau dans les grands parcs.
- Si vous travaillez dans un milieu à température élevée, discutez avec votre employeur et vos collègues des mesures à prendre pour réduire votre exposition à la chaleur.



CONSEIL : Les animaux de compagnie sont des membres de la famille à part entière. Veillez à ce qu'ils aient beaucoup d'eau et qu'ils vous accompagnent dans les endroits frais. Lorsqu'ils sont à l'extérieur, faites-les rester à l'ombre et évitez les surfaces asphaltées et pavées, où ils peuvent se brûler les pattes.

11. PRENEZ DES NOUVELLES DE VOTRE CAMARADE DE CANICULE ET DE VOS VOISINS

Songez à prendre des nouvelles de la personne que vous avez désignée comme camarade de canicule à la **page 8** ainsi que de vos voisins, surtout de ceux qui sont confinés à la maison ou seuls. Vérifiez plusieurs fois par jour, surtout tard dans la journée lorsqu'il fait le plus chaud.

12. SI VOUS AVEZ TROP CHAUD

Le coup de chaleur est une urgence. Composez le 911 ou le numéro d'urgence de votre localité si vous vous occupez d'une personne présentant des symptômes, puis prenez des mesures immédiates pour réduire sa chaleur corporelle en attendant l'arrivée des secours.

Avoir trop chaud peut être nocif pour la santé, voire mortel. Si vous éprouvez ou observez des symptômes tels qu'un rythme cardiaque rapide, une respiration rapide, une soif extrême, une dégradation de l'état de conscience et une diminution du besoin d'uriner avec des urines inhabituellement foncées, prenez des mesures pour faire baisser la température du corps et obtenir des soins d'urgence :

- Consultez un médecin, ou composez le 911 ou votre numéro d'urgence local.
- Déplacez-vous sans tarder dans un endroit frais.
- Si les circonstances le permettent, une douche ou un bain à l'eau fraîche peut aider à réduire la chaleur corporelle. Sinon, appliquez des compresses de glace ou des linges imbibés d'eau fraîche (que vous remplacerez régulièrement) sur la peau nue, surtout autour du cou, des aisselles et de l'aîne.

13. PRÉPAREZ-VOUS AUX FEUX DE FORÊT ET À LA FUMÉE

La canicule peut entraîner des périodes de sécheresse et un risque accru de feux incontrôlés. Cependant, pour la plupart des gens, l'exposition à la chaleur extrême est plus dangereuse que l'exposition à la fumée des feux de forêt. Si, après avoir tout essayé, vous avez encore trop chaud à la maison, sortez, même s'il y a de la fumée.

Consultez le site bcwildfire.ca pour obtenir des renseignements sur la situation actuelle quant aux feux de forêt, la prévention des feux de forêt et les éventuelles interdictions ou restrictions des feux.

Rendez-vous à PreparedBC.ca/Wildfires pour savoir comment vous préparer aux feux de forêt.

Pour plus de détails sur les effets de la fumée des feux de forêt sur la santé, consultez le site bccdc.ca/wildfiresmok.

14. AUTRES RESSOURCES

Pour d'autres ressources, consultez le site PreparedBC.ca, où vous apprendrez comment vous préparer à affronter les principaux dangers en Colombie-Britannique, comme les feux de forêt, les inondations et les tremblements de terre.



PreparedBC

Ce document a été élaboré par le gouvernement de la Colombie-Britannique en collaboration avec :



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

