

CHALEUR, ADAPTATION, SANTÉ en un coup d'œil

RÉSUMÉ DU RAPPORT

« Suivi de l'adaptation à la chaleur chez les personnes habitant les dix villes les plus peuplées du Québec (OQACC-008) »

Quels comportements adoptez-vous pour faire face à la chaleur ?

Lorsqu'il fait chaud et humide, la population peut adopter certains comportements afin d'améliorer son confort et diminuer les risques pour sa santé.

En 2015, l'Observatoire a interrogé 2 000 Québécoises et Québécois afin d'identifier les comportements individuels qui permettent de faire face à une vague de chaleur. Cette étude a permis d'identifier 12 comportements d'adaptation à la chaleur permettant de se protéger contre le soleil, de se rafraîchir personnellement, de rafraîchir son logement, de conserver la fraîcheur à l'intérieur ou de diminuer les sources de chaleur dans son logement.

Vers une meilleure adaptation à la chaleur ?

Plus récemment, l'Observatoire a réalisé un sondage similaire afin de vérifier si, en 2016, la population s'adapte davantage ou moins à la chaleur qu'en 2015. Dans cette étude, 1 030 Québécoises et Québécois résidant dans l'une des 10 villes les plus peuplées ont été interrogés.

La comparaison des résultats de 2015 et de 2016 permet de constater que la proportion de personnes qui adoptent les 12 comportements d'adaptation est similaire en 2015 et en 2016. Le niveau d'adaptation des Québécoises et des Québécois restant assez peu élevé dans certains cas, il apparaît pertinent de poursuivre les efforts de sensibilisation et même de les renforcer afin d'inciter l'adoption de tels comportements.



COMPORTEMENTS ADOPTÉS POUR SE RAFRAÎCHIR

	2015	2016
1 Se couvrir la tête lorsque le soleil frappe fort (chapeau, casquette, etc.)	39,70 %	42,70 %
2 Prendre une douche ou un bain plus souvent qu'à l'habitude	46,40 %	47,50 %
3 Consommer principalement de l'eau plate pour s'hydrater	79,00 %	84,40 %
4 Se baigner dans une piscine, un lac ou un cours d'eau	36,70 %	40,00 %
5 Adapter ses activités en fonction des avertissements de chaleur émis par les médias	68,60 %	70,20 %
6 Fermer les rideaux pour conserver la fraîcheur du lieu lorsque le soleil frappe fort	72,80 %	71,80 %
7 Restreindre l'utilisation de la sècheuse pour éviter l'émission de chaleur	50,20 %	55,40 %
8 Fermer l'ordinateur pour éviter l'émission de chaleur	49,70 %	50,00 %
9 Restreindre l'utilisation du four pour éviter l'émission de chaleur	64,20 %	64,40 %
10 Aller dans des lieux climatisés	13,80 %	13,80 %
11 Sortir sur le balcon pour profiter de l'air frais en soirée	44,40 %	46,20 %
12 Faire une liste de numéros de téléphone utiles en cas de malaise ou d'urgence	52,50 %	54,10 %

QUEL COMPORTEMENT ADOPTEZ-VOUS LE PLUS SOUVENT ?

Pour les années 2015 et 2016, les comportements les plus souvent adoptés par la population québécoise restent identiques, soit :

- boire principalement de l'eau plate;
- fermer les rideaux pour conserver la fraîcheur du lieu;
- adapter ses activités en fonction des avertissements de chaleur émis par les médias.

À l'inverse, les résultats montrent que la population n'a pas tendance à :

- se rendre dans des lieux climatisés autres que son logement;
- se baigner dans une piscine, un lac ou un cours d'eau;
- se couvrir la tête lorsque le soleil frappe fort.

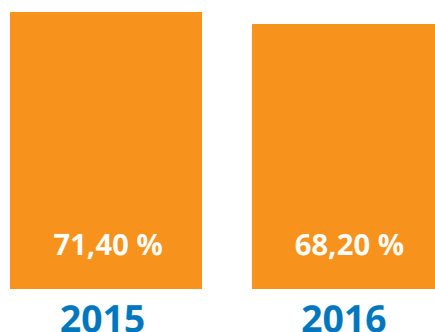
PERCEVEZ-VOUS DES RISQUES ASSOCIÉS À LA CHALEUR ?

Le graphique ci-dessous montre qu'une forte proportion de la population interrogée en 2015 et 2016 dit ne percevoir aucun risque ou un risque faible.

Des efforts de sensibilisation doivent donc être menés afin de s'assurer que les risques pour la santé qu'entraînent les vagues de chaleur sont bien connus des Québécois et des Québécoises, qui doivent apprendre à mieux reconnaître les symptômes liés à la chaleur excessive. Ceux-ci peuvent être tant physiques (problèmes respiratoires, notamment) que mentaux. Ils sont décrits plus en détail dans la prochaine section.



NE PERÇOIT PAS DE RISQUE ASSOCIÉ À LA CHALEUR



QUELS SONT LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR VOTRE SANTÉ ?

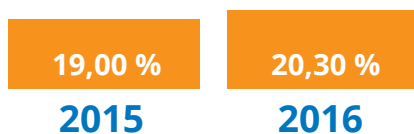
Les effets de la chaleur sur la santé peuvent aller de la déshydratation à l'épuisement et au coup de chaleur. Elle peut aggraver des maladies préexistantes, telles que les troubles mentaux et les problèmes respiratoires. Certains médicaments peuvent aussi perturber la thermorégulation (le corps n'arrive pas à ajuster sa température interne) ou contribuer à une plus grande déshydratation. Enfin, un plus grand nombre de décès est observé lors de grandes vagues de chaleur, notamment celles de 2003 et de 2015 en France et de 2010 au Québec.

Les résultats du présent sondage indiquent que les problèmes de santé qui affectent le plus les personnes sont reliés au système respiratoire (asthme, bronchite chronique et emphysème), et que les symptômes les plus fréquemment mentionnés sont la fatigue et le manque d'énergie.

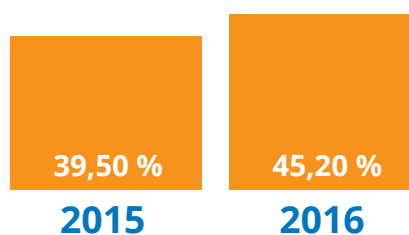


La proportion de personnes affectées par la chaleur sur le plan de la santé physique de même que sur le plan de la santé mentale ne varie pas significativement entre 2015 et 2016.

PERÇOIVENT UN IMPACT SUR LEUR SANTÉ MENTALE



PERÇOIVENT UN IMPACT SUR LEUR SANTÉ PHYSIQUE



PERÇOIVENT DES TROUBLES RESPIRATOIRES



PERÇOIVENT DES SYMPTÔMES DE FATIGUE ET DE MANQUE D'ÉNERGIE



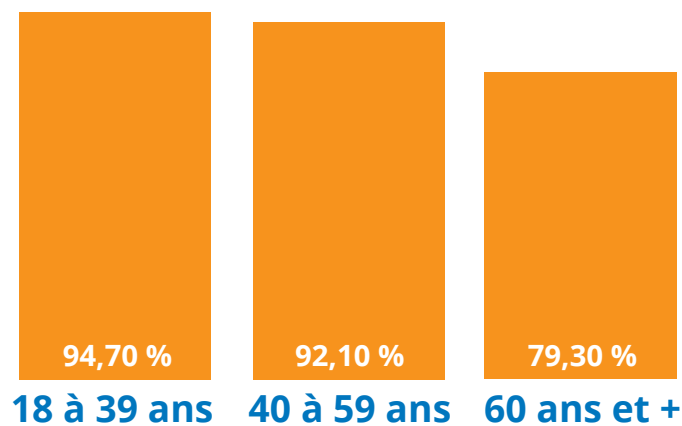
AGIR POUR RÉDUIRE LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ ?

Les résultats de l'enquête indiquent que 90 % des personnes constatent une diminution des effets néfastes sur leur santé physique et mentale lorsqu'elles adoptent au minimum un comportement d'adaptation à la chaleur. Cela démontre la pertinence de sensibiliser la population québécoise à l'importance d'adopter les comportements d'adaptation présentés au sein de ce bulletin. Ceux-ci permettent de se sentir mieux lors de vagues de chaleur et donc de réduire les effets sur la santé.

Les résultats montrent également que les personnes âgées de 60 ans et plus sont celles qui remarquent le moins de différences sur leur état de santé lorsqu'elles adoptent les comportements recommandés. Des trois décrits ci-dessous, le groupe des personnes les plus âgées est celui qui attribue la moins grande efficacité à l'adoption de comportements préventifs. Comme près de 80 % d'entre elles ressentent tout de même moins de conséquences négatives de la chaleur sur leur état de santé grâce à l'adoption de comportements d'adaptation, il demeure important que ces comportements soient encouragés.



CROIENT QUE L'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRÉVENTIFS EST EFFICACE POUR RÉDUIRE LES IMPACTS DE LA CHALEUR SUR SA SANTÉ



CE QU'IL FAUT RETENIR

On remarque peu d'amélioration en ce qui concerne l'adoption de comportements préventifs, ce qui est peu surprenant considérant qu'aucune mesure de sensibilisation éprouvée n'a été mise en place. On remarque également que les comportements identifiés par l'Observatoire sont considérés comme efficaces par la population pour diminuer l'impact de la chaleur sur la santé mentale et physique. L'adoption d'un seul comportement préventif est suffisante pour en ressentir les bienfaits. Il apparaît donc important de mettre en place des mesures de sensibilisation et de vérifier leurs effets sur une plus longue période.



Observatoire québécois
de l'adaptation
aux changements climatiques

Qui sommes-nous ?

L'Observatoire québécois de l'adaptation aux changements climatiques (OQACC) étudie les comportements des municipalités et des citoyens et citoyennes permettant d'atténuer les effets des changements climatiques sur la santé.

En savoir plus sur l'étude

Cette publication est un résumé du rapport « Suivi de l'adaptation à la chaleur chez les personnes habitant dans les 10 villes les plus peuplées du Québec » (OQACC-008), réalisé par l'équipe de l'OQACC sous la direction de Pierre Valois, professeur à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval.

Elle dresse en un coup d'œil le portrait de l'adaptation des citoyens et citoyennes aux vagues de chaleur.

Les résultats de ce bulletin proviennent de sondages téléphoniques réalisés à l'automne 2016 auprès de 1 030 répondants et à l'automne 2015 auprès de 2000 répondants âgés de 18 ans et plus.

Cette étude est la suite de l'étude « Développement d'un indice d'adaptation à la chaleur chez les personnes habitant dans les 10 villes les plus peuplées du Québec » (OQACC-001).

Surveillez bien les publications à venir.

Pour plus de détails

Consultez la version intégrale du rapport « Suivi de l'adaptation à la chaleur chez les personnes habitant dans les 10 villes les plus peuplées du Québec » (OQACC-008) sous l'onglet « Nos publications » à l'adresse suivante :

www.oqacc.ca

Remerciements

Ce bulletin a pu être réalisé grâce à l'appui financier du Fonds Vert par l'entremise de l'Institut national de santé publique du Québec. Nous sommes reconnaissants envers toutes les répondantes et tous les répondants qui ont eu l'amabilité de participer à cette recherche.

Pour nous joindre

Observatoire québécois de l'adaptation aux changements climatiques, Université Laval

Faculté des sciences de l'éducation
2320, rue des Bibliothèques, local 462
Courriel : oqacc@fse.ulaval.ca

