

CHALEUR, ADAPTATION, SANTÉ en un coup d'œil

RÉSUMÉ DU RAPPORT

« Développement d'un indice d'adaptation à la chaleur chez les personnes habitant dans les 10 villes les plus peuplées du Québec (OQACC-001) »

COMMENT FAIRE FACE À LA CHALEUR ?

12

comportements À ADOPTER

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

Plus une personne adopte les recommandations suivantes, plus elle aura de la facilité à s'adapter aux périodes de chaleur.

* Cela n'exclut pas que d'autres comportements puissent aussi être considérés.



Se couvrir la tête lorsque le soleil frappe fort (chapeau, casquette, etc.)



Prendre une douche ou un bain plus souvent qu'à l'habitude



Consommer principalement de l'eau plate pour s'hydrater



Se baigner dans une piscine, un lac ou un cours d'eau



Restreindre l'utilisation de la sècheuse pour éviter l'émission de chaleur



Restreindre l'utilisation du four pour éviter l'émission de chaleur



Fermer l'ordinateur pour éviter l'émission de chaleur



Sortir sur le balcon pour profiter de l'air frais en soirée



Aller dans des lieux climatisés



Adapter ses activités en fonction des avertissements de chaleur émis par les médias



Fermer les rideaux pour conserver la fraîcheur du lieu lorsque le soleil frappe fort



Faire une liste de numéros de téléphone utiles en cas de malaise ou d'urgence.

QUEL COMPORTEMENT ADOPTEZ-VOUS LE PLUS SOUVENT ?



Les comportements visant à se rafraîchir en période de chaleur diffèrent d'une personne à l'autre.

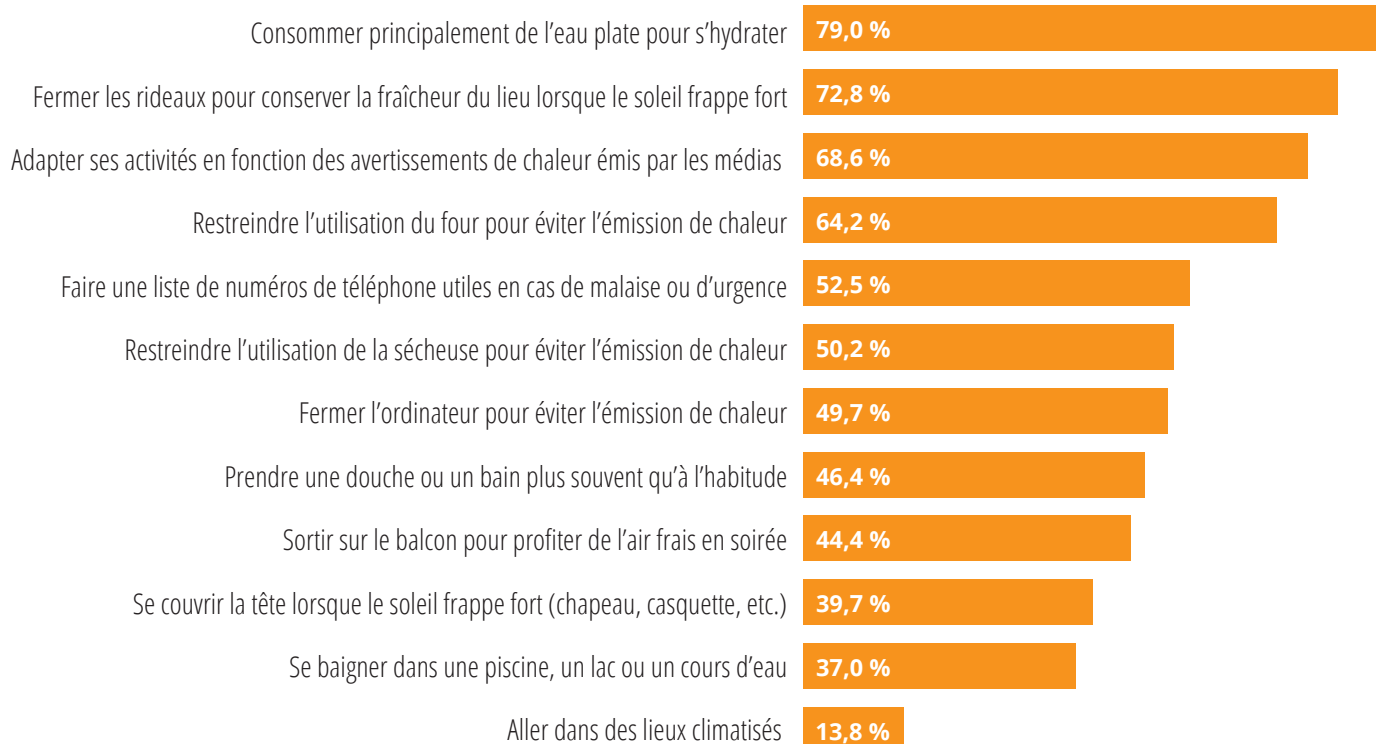
Parmi les plus populaires, on retrouve :

- 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, on constate que les personnes n'ont pas tendance à :

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

COMPORTEMENTS ADOPTÉS POUR SE RAFRAÎCHIR



SOUFFREZ-VOUS DES EFFETS DE LA CHALEUR ?



En période de chaleur, votre santé peut être affectée. En effet, 39,5 % de la population interrogée se dit incommodée par la chaleur sur le plan de sa santé physique et 19,0 % sur le plan mental.

Les problèmes de santé qui affectent le plus les personnes sont reliés au système respiratoire : asthme, bronchite chronique et emphysème.

D'autres symptômes sont également ressentis, comme la fatigue, le manque d'énergie et la difficulté à dormir.

MALADIES ET SYMPTÔMES RESSENTIS LORS DE VAGUES DE CHALEUR

MALADIES

Maladies respiratoires	7,4 %	
Autres maladies	2,2 %	
Maladies circulatoires	1,4 %	
Maladies neuropsychiatriques	0,6 %	

SYMPTÔMES

Fatigue et manque d'énergie	14,4 %	
Difficulté à dormir	5,1 %	
Irritabilité	5,0 %	
Mal de tête, problème de concentration	3,8 %	
Problème de peau, transpiration abondante	3,2 %	
Inconfort physique	2,1 %	

ANTICIPER POUR MIEUX S'ADAPTER



Avez-vous déjà ressenti les effets nuisibles de la chaleur sur votre santé ? Si oui, peut-être avez-vous adopté des mesures préventives pour éviter qu'une telle situation ne se répète.

Les résultats de l'étude confirment que les personnes qui ont déjà ressenti des problèmes de santé dus à la chaleur adoptent davantage les comportements recommandés.



EFFETS NÉFASTES DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ DÉJÀ RESENTIS EN FONCTION DE L'ADAPTATION

ADAPTATION À LA CHALEUR

Moins bonne adaptation à la chaleur <small>(c.-à-d. personnes qui adoptent moins les comportements recommandés)</small>	38,1 %	
Meilleure adaptation à la chaleur <small>(c.-à-d. personnes qui adoptent davantage les comportements recommandés)</small>	45,8 %	

Cela signifie-t-il que ces personnes sont nécessairement plus conscientisées aux risques entraînés par la chaleur ?

Bien que nous ne puissions l'affirmer hors de tout doute, nous pouvons supposer que leur expérience a contribué à les sensibiliser à l'importance de mieux se protéger.

Une bonne façon de prévenir les risques peut consister à :

- s'informer des effets de la chaleur sur votre santé ;
- rester à l'écoute des avertissements de vagues de chaleur afin d'adopter les comportements recommandés.

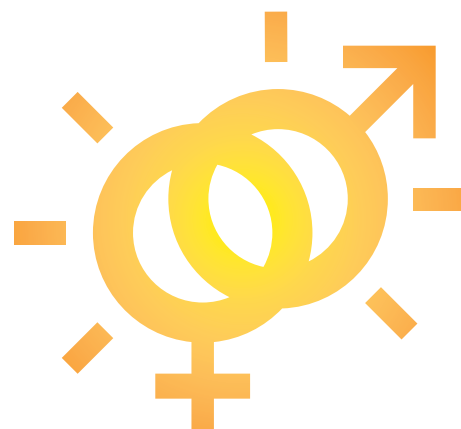
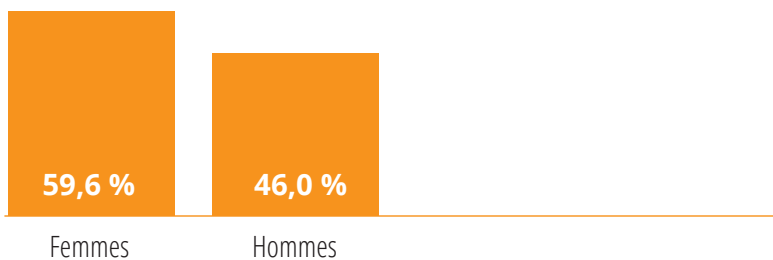
L'ADAPTATION À LA CHALEUR : UNE QUESTION DE SEXE ET D'ÂGE



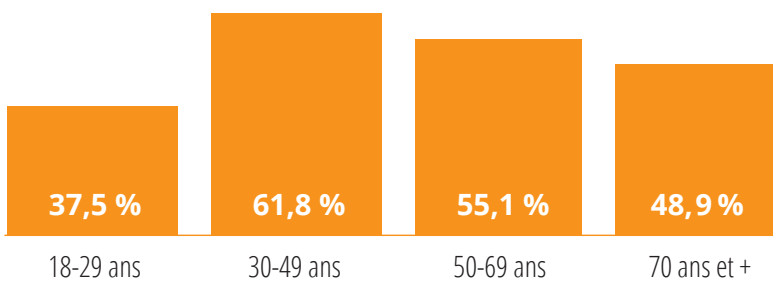
En général, les femmes s'adaptent davantage à la chaleur que les hommes en adoptant les comportements préventifs identifiés précédemment.

Les personnes plus âgées (70 ans et plus) sont parmi celles qui s'adaptent le moins, ainsi que les jeunes âgés de 18 à 29 ans. La prévention auprès des personnes plus âgées est d'autant plus importante que leur état de santé, plus fragile, les rend davantage vulnérables et intolérantes à la chaleur.

ADAPTATION À LA CHALEUR EN FONCTION DU SEXE



ADAPTATION À LA CHALEUR EN FONCTION DE L'ÂGE



PERCEVEZ-VOUS LA CHALEUR COMME UN RISQUE POTENTIEL POUR VOTRE SANTÉ ?

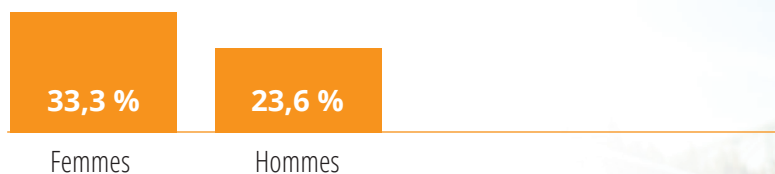
En général, les femmes se perçoivent plus à risque que les hommes lors de vagues de chaleur. Les personnes âgées de 50 ans et plus sont celles qui perçoivent le plus la chaleur comme un risque pour leur santé. Le groupe des 18 à 29 ans et celui des 30 à 49 ans sont ceux qui se perçoivent comme étant le moins en danger.

Il est intéressant de noter qu'en dépit du fait que les personnes âgées de 70 ans et plus sont parmi celles qui se perçoivent le plus à risque lors de vagues de chaleur, elles sont aussi parmi celles qui s'adaptent le moins bien (voir la figure au bas de la page 5).

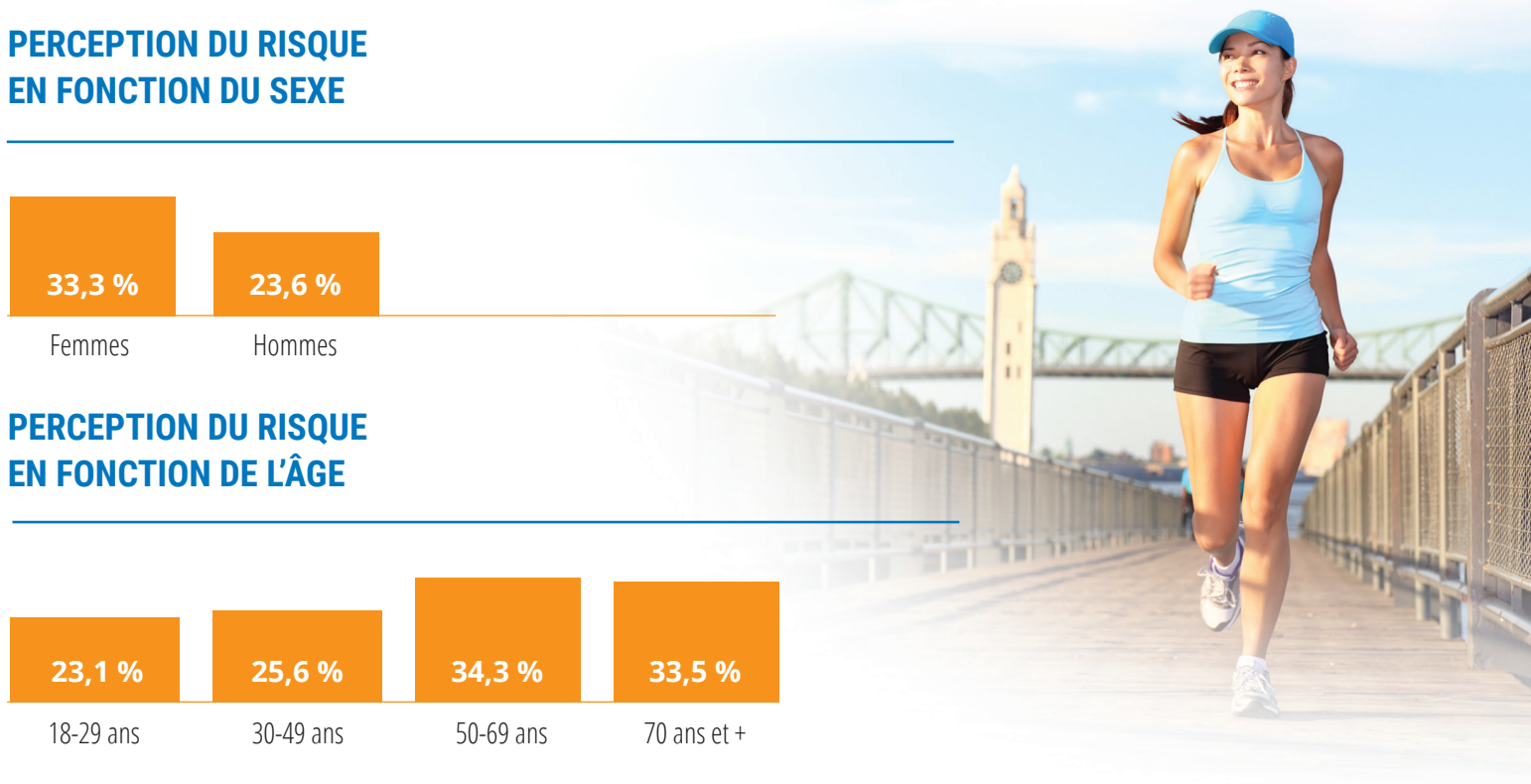
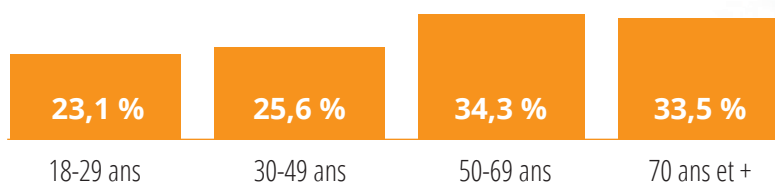
L'Observatoire québécois de l'adaptation aux changements climatiques entreprendra prochainement une étude à ce sujet, permettant de mieux comprendre ce qui, chez les personnes âgées, peut freiner ou favoriser l'adoption de comportements préventifs lors de vagues de chaleur.

LA PERCEPTION DES RISQUES POUR LA SANTÉ ASSOCIÉS À LA CHALEUR

PERCEPTION DU RISQUE EN FONCTION DU SEXE



PERCEPTION DU RISQUE EN FONCTION DE L'ÂGE





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 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 « Développement d'un indice d'adaptation à la chaleur chez les personnes habitant dans les 10 villes les plus peuplées du Québec (OQACC-001) ». Elle a été réalisée 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 à la chaleur.

Les résultats proviennent d'un sondage téléphonique réalisé à l'automne 2015 auprès de 2 000 Québécois et Québécoises âgés de 18 à 96 ans. Les résidents et résidentes proviennent des 10 plus grandes villes du

Québec, de secteurs favorisés et défavorisés. Les 10 plus grandes villes du Québec ont été retenues en raison de la présence d'îlots thermiques beaucoup plus nombreux et importants dans les régions densément peuplées, comparativement aux régions rurales ou semi-urbaines.

Cette étude constitue le point de départ d'un travail de collecte, d'analyse et de diffusion d'information sur l'adaptation de la population québécoise aux périodes de chaleur.

Surveillez bien les publications à venir.

Pour plus de détails

Vous pouvez consulter la version intégrale du rapport sous l'onglet « Nos publications » à l'adresse suivante :

www.oqacc.ca

