



Santé  
Canada

Health  
Canada

*Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.*

*Your health and  
safety... our priority.*

# **Vous êtes actif quand il fait chaud. Vous êtes à risque!**

**Protégez-vous du temps très chaud**



Connaissez vos risques

Régulation de la température interne par le corps

Préparez-vous à la chaleur accablante

Soyez vigilant et attentif

Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

Modifiez vos activités

**Canada**

Protégez-vous du temps très chaud



## Connaissez vos risques

L'activité physique apporte de nombreux bienfaits pour la santé mais, lorsque la chaleur est accablante, elle peut vous rendre vulnérable, même si vous êtes en santé.

### **Votre risque augmente si vous souffrez :**

- de difficultés respiratoires;
- de problèmes cardiaques;
- d'une maladie mentale, comme la dépression;
- de l'hypertension;
- de troubles rénaux.

Si vous prenez des médicaments ou si vous avez un problème de santé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si cette situation vous rend plus vulnérable à la chaleur et suivez ses recommandations.

Connaissez vos risques

Régulation de la température interne par le corps

Préparez-vous à la chaleur accablante

Soyez vigilant et attentif

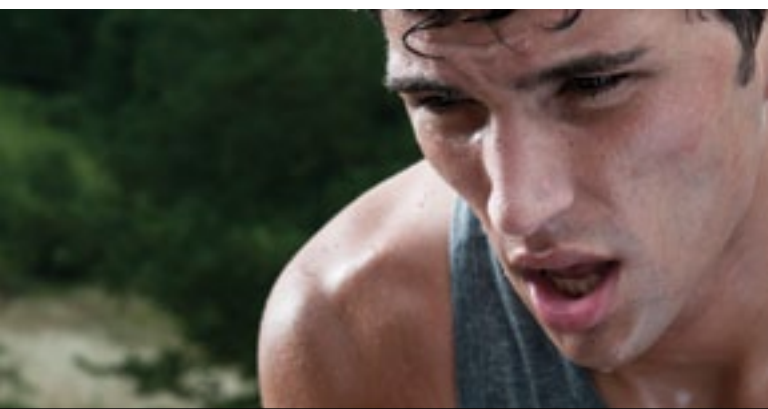
Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

Modifiez vos activités

Protégez-vous du temps très chaud

## Les maladies liées à la chaleur

Les maladies liées à la chaleur peuvent occasionner des problèmes de santé à long terme, et même entraîner la mort. Ces maladies englobent le coup de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur, l'évanouissement provoqué par la chaleur, l'œdème de chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), les boutons de chaleur et les crampes de chaleur (crampes musculaires). Elles sont principalement causées par une surexposition à la chaleur ou par un effort excessif par temps chaud en fonction de l'âge et de l'état physique d'une personne.



## La régulation de votre température interne par votre organisme

Votre corps produit de la chaleur, surtout pendant une activité physique. L'air chaud et l'exposition aux rayons directs du soleil ou à des surfaces chaudes réchauffent également votre corps. Cette chaleur se perd au contact avec de l'air frais et par la production de transpiration, qui rafraîchit votre corps à mesure qu'elle s'évapore. Les conditions météorologiques jouent un rôle important dans la régulation de la température de votre corps. Par exemple, s'il vente, la transpiration s'évapore plus rapidement, ce qui aide à vous rafraîchir. En revanche, une humidité élevée ralentit ce processus, ce qui contribue à faire augmenter la température de votre corps.

Régulation de la température interne par le corps

Préparez-vous à la chaleur accablante

Soyez vigilant et attentif

Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

Modifiez vos activités

Protégez-vous du temps très chaud



## Préparez-vous à la chaleur accablante

Votre corps n'est pas habitué (pas acclimaté) à la chaleur accablante lorsque l'été commence. Vous n'êtes également pas acclimaté si vous ne faites pas régulièrement de l'exercice par temps chaud.

- Connaissez la température extérieure avant de commencer afin de pouvoir modifier votre activité physique au besoin.
- Demandez à votre organisation sportive ou à votre entraîneur s'il y a un plan en cas de chaleur accablante.
- Demandez à votre mentor, à votre entraîneur ou à un coéquipier de vous surveiller de près lorsque la chaleur est accablante si vous courez un risque particulier. Si vous souffrez d'asthme, prenez soin d'apporter votre pompe avec vous et mettez les personnes qui vous entourent au courant de votre maladie.

Préparez-vous à la chaleur accablante

Soyez vigilant et attentif

Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

Modifiez vos activités

Protégez-vous du temps très chaud

## Soyez vigilant et portez une attention particulière à vos réactions – et à celles des personnes qui vous entourent

Protégez votre santé – **Surveillez les symptômes des maladies liées à la chaleur**, notamment :

- des étourdissements ou un évanouissement;
- des nausées ou des vomissements;
- des maux de tête;
- une respiration ou un battement cardiaque exceptionnellement rapide;
- une soif extrême.

Si vous éprouvez n'importe lequel de ces symptômes pendant une période de chaleur accablante, rendez-vous **sans tarder** dans un endroit frais et buvez des liquides, de l'eau de préférence.



# 9 1 1

**Le coup de chaleur est une urgence médicale! Composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement si vous prenez soin d'une personne, comme un partenaire de course, dont la température corporelle est élevée et qui est inconsciente ou confuse.**

En attendant de l'aide – **rafraîchissez la personne sans tarder en :**

- la déplaçant vers un endroit frais, si vous le pouvez;
- appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements;
- l'éventant autant que possible.

Ne laissez **jamais** des personnes ou des animaux de compagnie dont vous vous occupez dans un véhicule stationné ou à la lumière directe du soleil.

- Lorsque la température de l'air extérieur atteint 23 °C (73 °F), les températures à l'intérieur d'un véhicule peuvent être extrêmement dangereuses – plus de 50 °C (122 °F).

Soyez vigilant et attentif

Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

Modifiez vos activités

Protégez-vous du temps très chaud

## Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

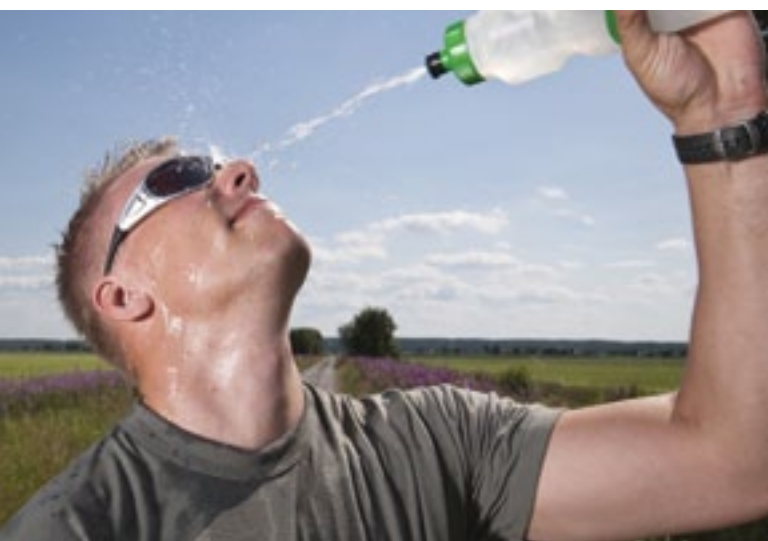
Buvez beaucoup de liquides frais, surtout de l'eau, **avant d'avoir soif**. La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation. Lorsque vous éprouvez la soif, vous êtes déjà déshydraté.



- Buvez beaucoup d'eau, avant, durant et après une activité physique.



- Portez des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.



- Augmentez votre confort en vous aspergeant d'eau froide.

Restez à l'abri de la chaleur et hydratez-vous

Modifiez vos activités

Canada

## Modifiez vos activités

### Réorganisez ou trouvez des solutions de rechange

Si possible, reportez une activité extérieure épuisante à une période plus fraîche de la journée ou à un autre jour. Il y a plusieurs façons d'être actif, physiquement tout en évitant la chaleur :

- en faisant de l'exercice dans un endroit climatisé;
- en choisissant un lieu plus frais, comme une zone à l'ombre des arbres loin de la circulation intense afin d'éviter les taux de pollution élevés. Ces endroits peuvent être jusqu'à 5 °C ( 9 °F) plus frais que les zones voisines.

Avant de sortir, vérifiez la Cote air santé (CAS) dans votre secteur, si elle est disponible – la pollution atmosphérique a tendance à être plus importante lorsque la chaleur est accablante. Lorsque vous êtes actif, vous êtes plus sensible à la pollution de l'air, car vous respirez plus profondément et vous laissez une plus grande quantité d'air pénétrer dans vos poumons.

Si vous êtes dans un endroit où les maringouins sont actifs, protégez-vous à l'aide d'un chasse-moustiques et suivez les directives du fabricant.

### Soyez réaliste

Vous ne devriez pas vous attendre à avoir le même rendement lorsque la chaleur est accablante.

### Prenez des pauses supplémentaires pour boire de l'eau

Mettez-vous à l'ombre, buvez de l'eau et retirez votre équipement, comme un casque ou du matériel, afin de laisser votre corps refroidir.

### Évitez de vous exposer au soleil

L'exposition directe au soleil réchauffera votre corps et pourrait provoquer un coup de soleil. La peau brûlée par le soleil transpire de façon moins efficace, ce qui diminue la capacité de l'organisme à régler sa température.

- Faites-vous de l'ombre avec un chapeau à large bord qui permet la circulation de l'air ou avec un parasol.
- Si vous ne pouvez éviter le soleil, employez un écran solaire avec un facteur de protection (FPS) d'au moins 15 et suivez les directives du fabricant. **N'oubliez pas que l'écran solaire vous protégera contre les rayons ultraviolets (UV) du soleil, mais pas contre la chaleur.**
  - Les écrans solaires et les chasse-moustiques peuvent être combinés en toute sécurité. Appliquez l'écran solaire en premier.

### Récupérez

Laissez votre corps récupérer après une exposition à la chaleur. Passez quelques heures dans une aire plus fraîche à l'ombre des arbres ou dans un endroit climatisé, comme votre domicile, un centre commercial, un magasin d'alimentation, un édifice public ou une bibliothèque publique.

Protégez-vous du temps très chaud



## Autres ressources

« **Votre santé et vous – Insectifuges** »  
de Santé Canada

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/insect-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/insect-fra.php)

« **Prudence au soleil** » de Santé Canada

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/safety-prudence-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/safety-prudence-fra.php)

« **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine** » de l'Agence de la santé publique du Canada

[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/pdf/handbook-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/pdf/handbook-fra.pdf)

« **Cote air santé** » de Santé Canada et d'Environnement Canada

[www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca)



---

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-954-5995  
Télééc. : 613-941-5366  
Courriel : [info@hc-sc.gc.ca](mailto:info@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011

La présente publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Pub. SC : 110002 (Rév. 2011)  
Cat. : H128-1/10-629F  
ISBN : 978-1-100-96394-5