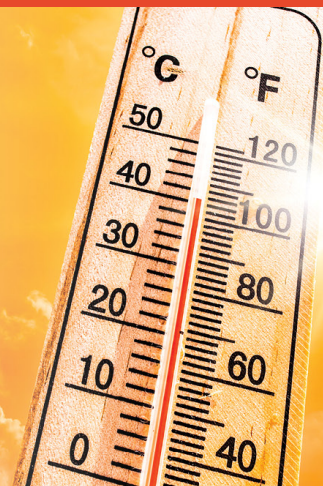


# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde

Les événements de chaleur extrême sont de plus en plus fréquents, s'intensifient et durent plus longtemps en raison du changement climatique. Par conséquent, il y a un plus grand nombre de jours où il fait très chaud, ce qui peut nuire à la santé et au bien-être. Les chaleurs extrêmes et les maladies liées à la chaleur sont particulièrement dangereuses pour les bébés et les jeunes enfants, qui sont plus sensibles à la chaleur et peuvent être rapidement touchés par une telle maladie. **Les écoles et les centres de garde peuvent protéger la santé des enfants et celle du personnel en se préparant et en réagissant aux événements de chaleur extrême.** Cette ressource a pour but d'aider les écoles et les centres de garde à réduire les risques pour la santé liés à la chaleur avant et durant un événement de chaleur extrême.



### Chaleur extrême

On entend par chaleur extrême (ou vague de chaleur) des températures supérieures à la normale, souvent accompagnées d'humidité. Elle peut causer des maladies liées à la chaleur et parfois même la mort. Elle peut aussi avoir une incidence sur d'autres aspects du bien-être, comme le comportement et la capacité d'apprentissage, ainsi que sur les services communautaires dont nous avons besoin, comme les soins de santé et le réseau électrique.

### Les personnes les plus vulnérables à la chaleur extrême

La chaleur extrême peut mettre tout le monde à risque d'avoir une maladie liée à la chaleur. Toutefois, certaines personnes y sont plus susceptibles que d'autres. Dans les communautés scolaires et les centres de garde, les personnes suivantes pourraient être plus vulnérables :



**Les nourrissons et les jeunes enfants**



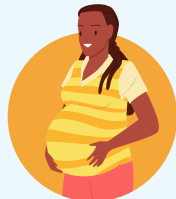
**Les personnes ayant des maladies préexistantes**  
(p. ex. maladie chronique, maladie mentale ou déficience physique ou cognitive)



**Les personnes qui font de l'exercice à la chaleur**  
(à l'intérieur ou à l'extérieur)



**Les personnes qui travaillent à la chaleur**  
(à l'intérieur ou à l'extérieur)



**Les personnes enceintes**



**Les personnes vivant dans des situations socio-économiques défavorisées**  
(p. ex. faible revenu ou insécurité en matière de logement)



**Les personnes qui ont un accès limité à des lieux climatisés ou qui n'y ont pas accès**

Il est important de comprendre que certaines personnes peuvent avoir plus d'un facteur de risque. Par exemple, un enfant ayant une maladie préexistante ou un handicap pourrait être plus vulnérable à la chaleur extrême qu'un enfant sans maladie ni handicap. **Vous trouverez une liste complète des personnes susceptibles d'être le plus touchées par les maladies liées à la chaleur en cliquant [ici](#).**



**Les maladies liées à la chaleur sont évitables!**

# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde

### Effets de la chaleur extrême sur la santé

#### Maladies liées à la chaleur

Les maladies liées à la chaleur comprennent le coup de chaleur (urgence médicale), l'épuisement par la chaleur, l'évanouissement provoqué par la chaleur, l'œdème de chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), les boutons de chaleur (éruption miliaire) et les crampes de chaleur (crampes musculaires). Elles sont causées par une surexposition à la chaleur ou par un effort excessif par temps chaud. Les maladies liées à la chaleur peuvent être évitées, mais si elles ne le sont pas, elles peuvent entraîner des problèmes de santé à long terme, et même la mort.

Les signes précoces d'une maladie liée à la chaleur peuvent rapidement devenir une urgence. Surveillez les enfants de près par temps chaud et, au moindre signe de maladie liée à la chaleur, rafraîchissez-les sans tarder ou obtenez des soins médicaux.

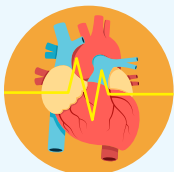


Les enfants ne présentent pas toujours des signes précoces d'une maladie liée à la chaleur et peuvent sembler plus fatigués ou irritables que d'habitude. Surveillez aussi les signes d'une urgence liée à la chaleur!

#### Signes et symptômes d'une maladie liée à la chaleur :

##### Signes précoces d'une maladie liée à la chaleur (épuisement par la chaleur, crampes de chaleur ou boutons de chaleur)

- ☒ Changement de comportement chez les enfants (*plus fatigués ou irritables que d'habitude*)
- ☒ Étourdissements ou évanouissement
- ☒ Nausées ou vomissements
- ☒ Mal de tête
- ☒ Respiration et pouls rapides
- ☒ Soif extrême
- ☒ Urine foncée et diminution du débit urinaire
- ☒ Crampes musculaires
- ☒ Éruption cutanée

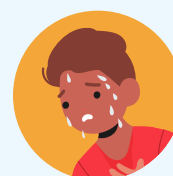


##### Si une personne présente ces symptômes :

- ☒ Déplacez-la dans un lieu frais, donnez-lui de l'eau à boire, desserrez ses vêtements et enlevez les couches superflues, rafraîchissez son corps avec de l'eau (p. ex. appliquez une serviette mouillée ou des sachets réfrigérants sur son corps ou mouillez ses vêtements) et continuez ainsi jusqu'à ce que la personne se sente mieux. Si son état ne s'améliore pas ou si ses symptômes s'aggravent, appelez le 911.

##### Signes d'une urgence liée à la chaleur (coup de chaleur)

- ☒ Température corporelle très élevée ( $39^{\circ}\text{C}/102^{\circ}\text{F}$  ou plus)
- ☒ Évanouissement ou perte de conscience
- ☒ Confusion
- ☒ Manque de coordination
- ☒ Peau très chaude et rouge



##### Si une personne présente ces symptômes :

- ☒ **appelez le 911 ou obtenez immédiatement des soins médicaux.**
- ☒ Si possible, déplacez la personne dans un lieu frais. Desserrez ses vêtements et enlevez les couches superflues. Commencez rapidement à lui rafraîchir le corps avec de l'eau fraîche (p. ex. appliquez une serviette mouillée ou des sachets réfrigérants sur son corps, mouillez ses vêtements ou faites-lui prendre un bain ou une douche fraîche). Continuez ainsi et surveillez la personne jusqu'à ce que les secours arrivent.

# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde

### Autres effets de la chaleur sur la santé

Une chaleur extrême peut aussi aggraver des maladies préexistantes (p. ex. l'asthme, le diabète ou une maladie mentale). La chaleur est associée à des répercussions psychosociales, notamment des changements d'humeur et de comportement, une amplification de l'agressivité et des troubles du sommeil ainsi que la capacité d'apprentissage.

La chaleur peut aussi avoir une incidence sur l'infrastructure des écoles, des centres de garde et de l'ensemble de la communauté. Par exemple, elle pourrait rendre les structures de jeu dangereusement chaudes ou causer des pannes de courant.

### Émotions liées au climat chez les jeunes

Beaucoup de jeunes ressentent des émotions liées au climat. Le changement climatique peut susciter un large éventail d'émotions intenses, notamment la tristesse, la peur, le désespoir, la détresse, l'impuissance, le chagrin et l'anxiété. On utilise différents termes pour parler des émotions liées au climat, par exemple, anxiété climatique, solastalgie, écoanxiété, détresse environnementale ou chagrin écologique. Ces émotions sont des réactions normales à une question complexe comme le changement climatique. Elles peuvent inciter les gens à agir de manière positive. Toutefois, dans certains cas, les émotions liées au climat peuvent nuire à la santé mentale et au bien-être.

**Les événements de chaleur extrême ou les autres phénomènes dangereux liés au climat peuvent susciter de telles émotions. Il importe donc de prendre les mesures nécessaires pour soutenir la santé mentale et le bien-être des jeunes.**  
En voici quelques exemples :

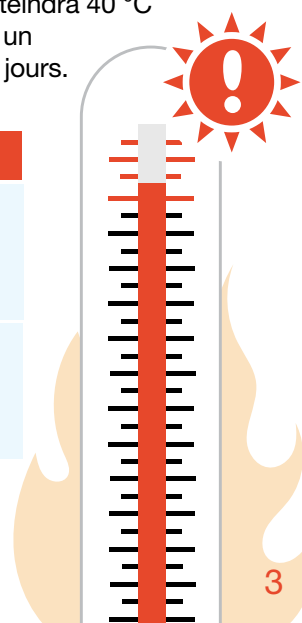
- Fournir un soutien et des programmes de santé mentale à l'école et en partenariat avec les services de santé mentale communautaires (p. ex. adopter des pratiques quotidiennes pour favoriser la santé mentale dans l'école et les salles de classe, former des groupes de soutien, offrir des services de counseling ou créer des espaces sûrs pour parler des sentiments, etc.).
- Transmettre des messages positifs, rassurants et remplis d'espoir (p. ex. proposer des ressources d'apprentissage et des façons de collaborer avec les jeunes et leur famille).
- Donner aux jeunes un enseignement sur le changement climatique, les risques et les possibilités qui s'offrent à eux en matière d'engagement et de leadership pour trouver des moyens d'y remédier à la maison, à l'école et dans la communauté.

Les écoles et les centres de garde peuvent se préparer en vue de ces incidents afin d'en atténuer les répercussions sur la santé et le bien-être des enfants.

### Alertes de chaleur extrême et système d'avertissement et d'information de chaleur du Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

C'est Environnement et Changement climatique Canada qui émet les alertes de chaleur extrême. Ces alertes sont en vigueur lorsque les risques pour la santé sont accrus en raison de chaleurs accablantes. Dans la région de Simcoe Muskoka, un avertissement de chaleur est émis lorsqu'on prévoit que les températures maximales diurnes (le jour) atteindront 31 °C ou plus **et** que les températures minimales nocturnes (la nuit) atteindront ou dépasseront 20 °C, **OU** lorsqu'on prévoit que l'indice humidex atteindra 40 °C ou plus pendant deux jours consécutifs ou plus. Le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka émettra un avertissement de chaleur prolongé si l'on prévoit que ces conditions météorologiques dureront plus de deux jours. Les critères d'avertissement de chaleur sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Type d'alerte	Critères	Durée
Avertissement de chaleur	On prévoit que les températures maximales diurnes atteindront 31 °C ou plus <b>et</b> que les températures minimales nocturnes atteindront ou dépasseront 20 °C <b>OU</b> on prévoit que l'indice humidex atteindra 40 °C ou plus.	<b>2</b> jours
Avertissement de chaleur prolongé	On prévoit que les températures maximales diurnes atteindront 31 °C ou plus <b>et</b> que les températures minimales nocturnes atteindront ou dépasseront 20 °C <b>OU</b> On prévoit que l'indice humidex atteindra 40 °C ou plus.	<b>3</b> jours ou plus



# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde



Durant les heures normales d'ouverture, le Bureau de santé envoie des courriels aux écoles et aux centres de garde pour :

- les prévenir à l'avance, si possible, d'un avertissement de chaleur potentiel afin de leur permettre de prendre les mesures prévues en cas de chaleur extrême;
- les informer qu'Environnement et Changement climatique Canada a émis un avertissement de chaleur; cet avis devrait déclencher l'activation des plans et des stratégies d'intervention.

En plus de recevoir des avis du Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka, les écoles et les centres de garde sont encouragés à s'inscrire aux alertes météo officielles d'Environnement et Changement climatique Canada afin d'être informés lorsqu'une alerte est émise et de savoir quand prendre des précautions supplémentaires pour garder les enfants au frais. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez la section des ressources.

### Températures élevées à l'intérieur

Quand les températures extérieures montent, il en va de même pour les températures intérieures. Les températures intérieures de plus de 31 °C sont dangereuses pour la santé. Il est préférable de garder la température intérieure sous 26 °C. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous des moyens de garder les espaces frais lorsqu'il fait chaud dehors.

#### Refroidissement passif

- ✓ Recouvrez l'extérieur des fenêtres pour bloquer le soleil (p. ex. stores, vitrages, volets ou carton recouvert de papier d'aluminium).
- ✓ Plantez des arbres du côté de l'immeuble où le soleil frappe pendant les heures les plus chaudes de la journée et pour créer de l'ombre dans les espaces de jeu extérieurs.
- ✓ Installez des auvents pour créer de l'ombre autour de l'immeuble.
- ✓ Songez à faire installer, si possible, un toit vert ou blanc sur les immeubles.

#### Refroidissement mécanique

- ✓ Installez des systèmes de refroidissement mécanique à haut rendement énergétique (p. ex. thermopompe ou climatiseur) à utiliser par temps chaud.
- ✓ Si l'immeuble est doté d'un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne bien avant le début de la saison estivale.
- ✓ S'il est impossible de rafraîchir toutes les installations, songez à créer une ou plusieurs salles climatisées où les enfants peuvent se rafraîchir pendant quelques heures.
- ✓ Déterminez où installer les ventilateurs pour faire circuler l'air frais vers différents espaces intérieurs.

Lorsque les températures intérieures deviennent trop élevées, il peut être plus sécuritaire d'être dans un espace extérieur frais, par exemple à l'ombre près des arbres. La température dans les endroits à l'ombre près des arbres peut être jusqu'à 5 °C de moins que celle des zones environnantes. Si vous n'avez pas de système de refroidissement mécanique dans votre espace (p. ex. climatiseur ou thermopompe), prévoyez aller à un endroit doté d'un système de la sorte (p. ex. la bibliothèque) ou à un endroit extérieur plus frais.



Les ventilateurs ne réussissent pas à abaisser la température du corps et ne devraient pas servir de mécanisme de refroidissement principal. Utilisez-les pour faire circuler l'air frais là où c'est nécessaire. Ne dirigez pas le débit d'air directement vers les gens quand les températures intérieures sont très élevées.



# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde

### Aller dehors par temps chaud

**La meilleure façon de protéger les enfants contre la chaleur extrême, c'est de passer du temps dans des espaces frais ou climatisés.** Il n'y a pas de température extérieure seuil pour éviter d'aller dehors. Parfois, il est plus sécuritaire de passer du temps dans des espaces extérieurs plus frais (p. ex. espaces à l'ombre près des arbres ou aires de jeux d'eau) que dans un espace intérieur extrêmement chaud. Suivez les conseils ci-dessous pour rester au frais durant une vague de chaleur.



L'idéal, c'est d'avoir une température intérieure inférieure à 26 °C. Une température intérieure de plus de 31 °C est dangereuse pour la santé. S'il fait trop chaud à l'intérieur, cherchez des endroits frais ou climatisés.

### Comment se préparer aux événements de chaleur extrême

**Vous devriez prendre les mesures ci-dessous pour protéger la santé des enfants de la chaleur extrême AVANT un événement de chaleur.**

- Sachez où obtenir des renseignements officiels sur les avertissements de chaleur extrême. Inscrivez-vous pour recevoir des avertissements et surveillez les prévisions météo.
  - Inscrivez-vous à [EC Alertez moi](#) pour recevoir des avertissements.
  - Téléchargez l'[application météoCAN](#) et consultez [www.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca).
- Préparez le personnel à reconnaître :
  - les températures intérieures dangereuses;
  - les signes de maladies liées à la chaleur, ce qu'il faut faire et quand obtenir des soins médicaux.
- Sachez quels sont les enfants qui pourraient être plus vulnérables à la chaleur extrême.
  - Prévoyez des moyens de les protéger durant les vagues de chaleur (p. ex. organiser des activités moins vigoureuses, ou passer du temps dans des espaces frais ou climatisés).
  - Si vous vous occupez d'un enfant ayant un problème de santé ou prenant des médicaments, demandez aux parents ou au tuteur ou à la tutrice de s'informer auprès d'un fournisseur de soins de santé ou d'un pharmacien ou d'une pharmacienne pour savoir si leur enfant est plus vulnérable aux maladies liées à la chaleur.
- Assurez-vous qu'un plan est en place à l'école et au centre de garde pour les enfants qui ont des problèmes de santé ou qui prennent des médicaments prescrits (p. ex. un inhalateur pour l'asthme), conformément aux politiques en vigueur, et qu'on peut facilement avoir accès aux médicaments dont ils ont besoin.
- Tâchez de garder les températures intérieures sous 26 °C. Découvrez des moyens de garder l'immeuble frais lorsqu'il fait chaud dehors (voir la section ci-dessus sur les températures élevées à l'intérieur). Mettez en œuvre les stratégies visant à faire baisser la chaleur à l'intérieur avant les événements de chaleur.
- Repérez des endroits à proximité où les enfants peuvent se rafraîchir pendant quelques heures par jour durant les vagues de chaleur (p. ex. bibliothèque municipale, centre communautaire ou parc ombragé). Déterminez les situations durant lesquelles utiliser ces endroits et prévoyez un moyen de transport pour vous y rendre.
- Ayez à portée de la main le matériel nécessaire pour garder tout le monde au frais et en sécurité quand il fait chaud :
  - thermomètres pour surveiller les températures intérieures;
  - glace ou sachets réfrigérants à appliquer sur la peau pour se rafraîchir;
  - serviettes à mouiller et à placer sur la peau;
  - bouteilles d'eau potable;
  - arroseurs et autres jeux d'eau rafraîchissants et amusants;
  - ventilateurs;
  - climatiseur.
- Élargissez votre plan d'intervention en cas d'urgence afin d'y inclure une section sur les mesures à prendre en cas de chaleur extrême et songez à élaborer un plan d'urgence en cas d'événement de chaleur extrême en utilisant les directives de santé publique et les ressources proposées dans le présent document. **Pour obtenir de l'aide, appelez le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka au 705 721-7520, poste 8811.**

# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde



### Que faire durant un événement de chaleur extrême

- Vérifiez les derniers renseignements des avertissements de chaleur et les prévisions météorologiques auprès de sources fiables (p. ex. Bureau de santé ou Environnement et Changement climatique Canada).
- Informez tous les membres du personnel de l'avertissement de chaleur et fournissez-leur les ressources ci-dessous. Songez aussi à aviser les familles et à leur faire part des ressources.
- Activez les plans ou les stratégies d'urgence en cas de chaleur extrême.
- Surveillez de près l'état des enfants et l'apparition de signes d'une maladie liée à la chaleur. Si une personne présente des symptômes, déplacez-la dans un endroit frais, hydratez-la et rafraîchissez son corps (p. ex. mouillez ses vêtements, appliquez de la glace sur son corps et éventez-la). Obtenez des soins médicaux au besoin.
- Gardez les espaces frais :
  - Si possible, utilisez un climatiseur.
  - Utilisez un ventilateur pour faire circuler l'air durant les périodes fraîches de la journée.
  - Si l'espace n'est pas climatisé, fermez les fenêtres et les portes pour garder l'air frais à l'intérieur durant le jour et ouvrez-les en soirée pour faire entrer l'air frais.
  - Bloquez le soleil en fermant les stores et en ouvrant les auvents durant le jour.
  - S'il faut préparer des repas, tâchez de prévoir le plus possible des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four ou sur la cuisinière. Offrez des aliments à forte teneur en eau (p. ex. le melon d'eau).
- Gardez les gens au frais! Encouragez les enfants et le personnel :
  - à boire beaucoup d'eau avant d'avoir soif;
  - à porter des vêtements amples de couleur pâle faits de tissus respirants ainsi qu'un chapeau à large bord et des lunettes de soleil;
  - à reporter les activités en plein air ou à les tenir durant les périodes plus fraîches de la journée (p. ex. le matin) ou à des endroits plus frais (p. ex. un parc ombragé ou des jeux d'eau);
  - à limiter l'exposition au soleil quand ils sont dehors et à rester à l'ombre (p. ex. sous des structures d'ombre ou des parasols, ou à l'ombre près des arbres);
  - à ne pas se surmener (éviter les exercices physiques intenses) et à faire souvent des pauses de la chaleur – à passer du temps dans un endroit frais ou climatisé, comme une bibliothèque ou un autre lieu climatisé, un parc ombragé, une piscine ou des jeux d'eau;
  - à jouer avec de l'eau pour rester au frais (p. ex. arroseurs et jeux d'eau).
- Si vous ne pouvez pas rafraîchir l'ensemble des lieux, créez des espaces frais dans quelques salles (p. ex. gymnase, bibliothèque ou salon du personnel) où les enfants et les membres du personnel peuvent s'évader de la chaleur.
- S'il fait trop chaud à l'intérieur, passez du temps dans un endroit plus frais (p. ex. un endroit ombragé par les arbres) ou un endroit climatisé (p. ex. bibliothèque).



Jouer avec de  
l'eau est un  
excellent moyen  
de se rafraîchir  
(arroseurs ou  
jeux d'eau).



# CHALEUR EXTRÊME :

## directives à l'intention des écoles et des centres de garde

Explorez les [ressources et directives du Bureau de santé](#) pertinentes pour soutenir l'élaboration de votre plan et de vos stratégies d'intervention en cas de dangers environnementaux liés à la santé (p. ex. chaleur extrême et fumée des feux de forêt).

### Ressources sur la chaleur extrême

#### Environnement et Changement climatique Canada en ligne

- [Information et alertes météo](#)
- [Application MétéoCAN](#)

Information et alertes météo en ligne.

Environnement et Changement climatique Canada est la source météo utilisée par les différents paliers du gouvernement et par le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka.

#### Ressources et pages Web de Santé Canada sur la chaleur extrême

- Événements de chaleur extrême ([page d'accueil](#))
- [Parents : Gardez les enfants à l'abri de la chaleur!](#)
- [Protégez votre enfant de la chaleur accablante](#)
- [Vous êtes actif quand il fait chaud. Vous êtes à risque!](#)
- [Protégez-vous du temps très chaud](#)
- Demeurez en santé dans la chaleur ([vidéo](#))
- ([fiche de renseignements](#))
- [Fumée des feux de forêt et chaleur extrême](#)

Information et feuilles de renseignements destinées au public sur la chaleur extrême, les effets sur la santé ainsi que les façons de se préparer et de réagir aux événements de chaleur extrême afin de protéger la santé et le bien-être de tout le monde.

#### SMDHU Webpages:

- [Chaleur extrême](#)
- [Planification municipale des interventions en cas de chaleur](#)
- [École et centre de garde – environnement](#)
- [Statistiques sur la santé \(froid et chaleur\)](#)

Renseignements sur la chaleur extrême destinés au grand public, aux partenaires communautaires et aux professionnels de la santé. Ressources et feuilles de renseignements destinées au public.

#### Santé mentale et bien-être

- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Soutien en santé mentale](#)
- [À propos de la santé mentale - Canada.ca](#)
- [Ligne d'écoute espoir pour le mieux-être des Autochtones](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)

Ressources à l'appui de la santé mentale et du bien-être.

- [Ressources pédagogiques](#) de l'[atlasclimatique.ca](#)

Ressources pédagogiques, plans de cours et matériel connexe axé sur les liens entre le changement climatique et le monde (y compris la santé).