French - Number 35a
June 2024

Sécurité de la population périnatale en cas de chaleur extrême

Safety of the perinatal population in extreme heat

La chaleur et l'humidité peuvent augmenter pendant la saison estivale, donnant l'impression qu'il fait plus chaud qu'à la normale à l'extérieur. Les épisodes de chaleur accablante se produisent lorsque la chaleur et l'humidité dépassent les valeurs auxquelles on pourrait s'attendre lors d'une journée d'été normale.

Ces épisodes peuvent porter atteinte à la santé de tous, mais les femmes enceintes ou celles qui ont eu un bébé au cours des six dernières semaines peuvent présenter un risque plus élevé, surtout si elles n'ont pas accès à un environnement intérieur frais. Le poids normalement pris pendant la grossesse peut rendre le maintien d'une température corporelle sécuritaire pendant les périodes de temps chaud plus complexe. Ceci peut entraîner des maladies liées à la chaleur.

La chaleur peut s'accumuler à l'intérieur lorsque les températures extérieures sont élevées. L'exposition à une chaleur intérieure supérieure à 31 °C pendant de longues périodes peut être dangereuse.

La chaleur extrême peut augmenter le risque de complications liées à la grossesse. S'il fait très chaud chez vous, prévoyez d'aller dans un endroit plus frais si possible.

En vous protégeant de la chaleur accablante, vous pouvez contribuer à diminuer ces risques.

Si vous ressentez des symptômes associés à la chaleur ou un accroissement des contractions, il est important de consulter votre sage-femme autorisée, votre médecin de famille ou votre spécialiste en obstétrique. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à une infirmière autorisée.

Comment vous protéger?

Restez dans un endroit frais.

- Faites fonctionner le système de climatisation si vous en avez un. Une température ambiante inférieure à 26 °C est sans danger pour la plupart des personnes.
- L'exposition à une chaleur intérieure supérieure à 31 °C pendant de longues périodes de temps peut être dangereuse.
- Procurez-vous un thermomètre numérique d'ambiance, qui vous permettra de savoir quand votre logement devient trop chaud.
- Si vous ne disposez pas d'un espace climatisé dans votre logement, envisagez de séjourner chez des amis ou chez des membres de votre famille qui disposent de l'air climatisé si votre logement devient trop chaud.
- Fréquentez des centres de rafraîchissement ou des lieux communautaires comme les bibliothèques ou les centres commerciaux.
- Dormez dans la pièce la plus fraîche de votre logement, même s'il ne s'agit pas de votre chambre.
- Fermez les fenêtres pendant les heures les plus chaudes de la journée afin de conserver l'air plus frais à l'intérieur.
- Obstruez les fenêtres à l'aide de volets, de stores, de rideaux, de couvertures ou de draps afin d'empêcher le soleil de pénétrer à l'intérieur pendant la journée.
- Si la température se rafraîchit pendant la nuit et que cela est sécuritaire, ouvrez les fenêtres pour faire pénétrer l'air frais.

- Si vous avez un ventilateur, utilisez-le pour faire circuler l'air dans la pièce. Essayez de placer un bac à glace devant le ventilateur. Gardez à l'esprit que l'utilisation de ventilateurs peut être insuffisante pour abaisser votre température corporelle lorsqu'il fait très chaud.
- Éteignez les luminaires et des appareils électroniques qui ne sont pas utilisés afin d'éviter les sources de chaleur superflues.
- Utilisez votre four ou votre cuisinière le moins possible, car ils contribuent au réchauffement de votre logement.

Gardez votre corps au frais et bien hydraté

- Buvez beaucoup d'eau et autres liquides (environ 3 à 4 litres d'eau par jour), tout particulièrement si vous allaitez et même si vous n'avez pas soif.
- Évitez de boire de grandes quantités de boissons caféinées, sucrées, naturellement ou artificiellement, ou alcoolisées.
- Consommez des fruits et des légumes. Ils possèdent une haute teneur en eau et peuvent contribuer à votre hydratation.
- Prenez une douche ou un bain frais ou essayez un bain d'éponge ou de pieds. Vous pouvez également utiliser un vaporisateur personnel avec de l'eau fraîche et froide.
- Essayez une compresse ou un enveloppement frais. Vous pouvez également porter un châle ou une chemise humide.
- Utilisez un drap humide pour vous couvrir la nuit.
- Portez des vêtements de couleurs claires, amples et respirants, des lunettes de soleil et un chapeau à large bord si vous allez à l'extérieur. Bien qu'on recommande des vêtements de couleur claire pour demeurer au frais, malheureusement, ils n'offrent pas le même facteur de protection solaire que les vêtements de couleur sombre.
- Protégez la peau exposée à l'aide d'un écran solaire à large spectre offrant un facteur de protection contre le soleil de 30 ou plus.
- Réduisez les niveaux d'activité et évitez les activités très intenses.

Si vous allaitez, tentez de limiter votre consommation de caféine à 300 mg par jour (1 tasse et demie de café) et évitez la consommation de boissons alcoolisées.

Si vous pratiquez l'allaitement en tandem pendant votre grossesse, il est important de bien vous hydrater. Essayez de consommer une boisson fraîche non alcoolisée et à faible teneur en sucre pendant chaque période d'allaitement en plus de vos autres boissons au cours de la journée.

Ne vous exposez pas à la chaleur

- Si vous devez aller à l'extérieur, essayez de rester dans des endroits plus frais, comme de grands espaces, des parcs ombragés ou des endroits situés près de grandes étendues d'eau et d'arbres.
- Essayez de planifier vos activités, comme aller à des rendez-vous, pendant les heures plus fraîches de la matinée ou de la soirée. Vous auriez ainsi plus de facilité à demeurer dans des endroits frais pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Si vous travaillez à l'extérieur ou dans un milieu sans système de refroidissement adéquat, comme un système de climatisation, consultez un professionnel de la santé ou un agent de sécurité spécialisé en santé et sécurité au travail afin de déterminer les mesures qui pourraient être prises pour diminuer votre risque de maladies liées à la chaleur.

Quels sont les symptômes des maladies liées à la chaleur légères et modérées?

Parmi les symptômes des maladies liées à la chaleur légères et modérées, on compte :

- de l'irritabilité;
- de la soif ou de la sécheresse buccale;
- des fréquences cardiaques élevées, même au repos;
- un malaise généralisé;
- une forte transpiration;
- des crampes musculaires;

- une éruption de chaleur ou un œdème de chaleur (un gonflement);
- de l'enflure, particulièrement aux mains et aux pieds;
- de la fatigue, de la faiblesse et un malaise;
- une sensation de tête légère ou de vertige;
- des maux de tête;
- une désorientation;
- une miction diminuée et des urines très foncées;
- de la fièvre, plus particulièrement une fièvre de 38 °C (100 °F) ou plus;
- de nouvelles nausées ou des nausées différentes de celles préexistantes à la grossesse.

Lorsqu'elles sont repérées rapidement, la plupart des maladies liées à la chaleur légères ou modérées, qu'on appelle parfois *épuisement par la chaleur*, peuvent être traitées chez soi. Si vous avez des symptômes légers à modérés de maladies liées à la chaleur, commencez à vous rafraîchir immédiatement. Si vos symptômes persistent pendant plus d'une heure, changent, s'aggravent ou vous inquiètent, consultez un fournisseur de soins de santé. Si vous n'êtes pas sûr de vos symptômes, vous pouvez appeler HealthLink BC au **8-1-1** à tout moment pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisé(e).

Quels sont les symptômes des maladies liées à la chaleur graves?

Parmi les symptômes des maladies liées à la chaleur graves, on compte :

- une peau chaude et rougie ou très pâle;
- une absence de transpiration;
- des nausées ou des vomissements graves;
- des évanouissements ou des pertes de connaissance;
- une augmentation de la fréquence cardiaque et une respiration rapide et superficielle;
- une confusion inhabituelle et une diminution de la vivacité mentale;
- de la fatigue;
- des difficultés respiratoires;
- des problèmes de coordination inhabituels;
- une miction presque inexistante et des urines très foncées (très jaunes);
- de la fièvre, plus particulièrement une fièvre de 39 °C (102 °F) ou plus.

Appelez le **9-1-1** si vous soupçonnez une maladie liée à la chaleur grave et poursuivez vos tentatives pour vous rafraîchir ou de rafraîchir la personne malade jusqu'à l'arrivée des secours. En attendant l'arrivée des secours, rafraîchissez la personne en :

- la déplaçant dans un endroit frais ou froid, si vous le pouvez;
- lui enlevant un surplus de vêtements;
- appliquant de l'eau froide, des serviettes humides ou des poches de glace sur le corps, en particulier sur le cou, les aisselles et l'aine.

Les signes d'une maladie liée à la chaleur peuvent également être similaires à d'autres complications pouvant survenir au cours de la grossesse et de la période postnatale. De nombreuses femmes enceintes ont une tension artérielle plus faible en début de grossesse. La chaleur fait affluer le sang vers la peau pour évacuer l'excès de chaleur, ce qui risque d'abaisser encore la tension artérielle. Cela peut se traduire par des maux de tête, une sensation d'étourdissement ou même un évanouissement. Tous les symptômes des maladies liées à la chaleur peuvent être aggravés si la personne souffre de conditions ou d'affections sous-jacentes telles que l'obésité, les maladies rénales ou les problèmes cardiaques.

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous immédiatement à l'hôpital si vous ressentez les symptômes suivants :

- une diminution des mouvements du fœtus;
- un filet ou un jet de fluide ou des saignements s'écoulant de votre vagin qui ne se tarissent pas après être allée à la toilette;
- des douleurs abdominales ou des crampes importantes qui ne s'interrompent pas;

- des douleurs ou des points de pression inhabituels au bas du dos;
- des contractions qui ne disparaissent pas lorsque vous marchez, vous vous reposez ou prenez une douche chaude;
- la sensation que quelque chose ne va pas bien.

De nombreuses femmes enceintes ont des contractions de Braxton Hicks (ou un resserrement de l'abdomen qui va et vient). La déshydratation peut les aggraver. Il n'a pas été démontré que le temps chaud pouvait provoquer un accouchement précoce. Il est toujours important que les femmes qui ressentent des tiraillements plus importants que d'habitude au niveau de l'abdomen soient examinées par leur sage-femme, leur médecin ou leur obstétricien.

Le système d'alerte à la chaleur de la Colombie-Britannique

Le Système d'alerte et d'intervention à la chaleur de la Colombie-Britannique définit deux catégories d'épisodes de chaleur — les avertissements de chaleur et les alertes de chaleur accablante, plus dangereuses — déclenchés par des jalons de température particuliers afin d'amorcer les actions recommandées pour répondre aux menaces. Environnement et Changement climatique Canada émet des alertes. Vous pouvez vous inscrire afin de recevoir les avis d'épisodes de chaleur sur votre téléphone intelligent à l'aide de l'application MétéoCAN pour l'ensemble ou quelques-unes des localités présélectionnées.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/translations/preparedbc_extreme_heat_guide_fr.pdf

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les maladies liées à la chaleur et la façon de garder les enfants en sécurité pendant les épisodes de chaleur accablante, consultez :

- HealthLinkBC File n ˚35 Les maladies liées à la chaleur
- HealthLinkBC File n °35 La sécurité des nourrissons et des jeunes enfants pendant les épisodes de chaleur accablante

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les aliments et les boissons à consommer de façon limitée ou à éviter pendant la grossesse ou lors de l'allaitement, consultez :

- Baby's best chance
- HealthLinkBC Files n° 38d Grossesse et consommation d'alcool

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'accouchement prématuré, consultez :

- www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/labour-and-birth/stages-labour/preterm-labour