

# CHALEURS EXTRÊMES ET CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ MENTALE : ÉDITION COVID-19

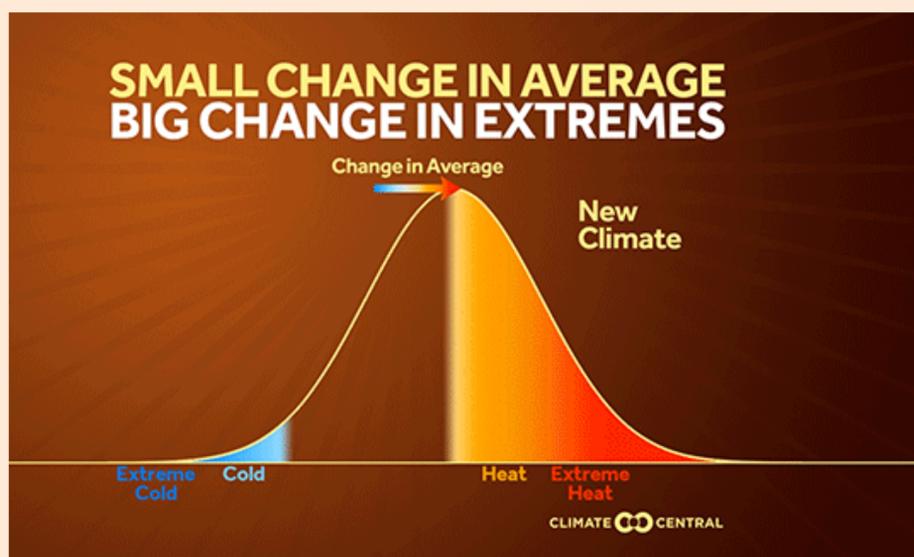
SOPHIE DUVAL, ALEXIE KIM, SOUNDIATA KONATÉ



## IMPACTS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SONT ASSOCIÉS À UNE AUGMENTATION DE LA FRÉQUENCE ET DE LA GRAVITÉ DES ÉVÉNEMENTS MÉTÉOROLOGIQUES AIGUS, TELS QUE LES INONDATIONS, LES TEMPÊTES, LES FEUX ET LES CANICULES. DEPUIS 1800, LE CHANGEMENT CLIMATIQUE CAUSÉ PAR L'HOMME A CONNU UNE AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE MOYENNE DE 1 DEGRÉ CELSIUS. BIEN QUE CE CHIFFRE SEMBLE FAIBLE, IL ENGENDRE DE GROS CHANGEMENTS AU NIVEAU DES CHALEURS EXTRÊMES.<sup>1</sup>

- IL Y A 50 ANS, LA PROBABILITÉ DE CHALEURS EXTRÊMES ÉTAIT TRÈS FAIBLE. MAINTENANT, LES CHALEURS EXTRÊMES ESTIVALES SE PRODUISENT 7 % DU TEMPS.<sup>1</sup>
- LA VAGUE DE CHALEUR DE 2017 (DE 40 DEGRÉS CELSIUS) AU SUD DE L'EUROPE A MENÉ À PLUS DE 35 000 MORTS.<sup>1</sup>
- LES VAGUES DE CHALEUR DE 2018, RESENTIES DU JAPON JUSQU'AU CANADA SONT ATTRIBUABLES AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES.<sup>1</sup>
- LES EXPERTS SUGGÈRENT QUE LES TROPICAUX ET LE MOYEN-ORIENT DEVIENDRONT PRESQUE INHABITABLES D'ICI LA FIN DU SIÈCLE.<sup>2</sup>
- CHAQUE ANNÉE AUX ÉTATS-UNIS, LES CHALEURS EXTRÊMES SONT RESPONSABLES POUR 2 FOIS PLUS DE MORTS QUE LES TORNADES.<sup>1</sup>



Source: Yale Climate Connections

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE?<sup>5</sup>

### CHALEUR ACCABLANTE

- LA TEMPÉRATURE ATTEINT 30 °C AVEC UN INDICE HUMIDEX DE 40 OU PLUS.
- ENVIRONNEMENT CANADA ÉMET UN AVERTISSEMENT.
- LA CHALEUR ACCABLANTE CAUSE SURTOUT DE L'INCONFORT PARMIS LA POPULATION.

### CHALEUR EXTRÊME

- TROIS JOURS OU PLUS AVEC UNE TEMPÉRATURE MOYENNE DE 33 °C OU PLUS LE JOUR ET QUI NE DESCEND PAS SOUS LES 20 °C LA NUIT.
- OU
- DEUX NUITS DE SUITE À 25 °C OU PLUS.
  - LA CHALEUR EXTRÊME PEUT CAUSER UNE DÉTÉRIORATION RAPIDE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PERSONNES VULNÉRABLES, QUI PEUT MÊME ENTRAÎNER LEUR DÉCÈS.



# EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE<sup>3</sup>

## LES PÉRIODES DE CHALEUR EXTRÊME ONT ASSOCIÉS À :

- DES TAUX DE SUICIDE PLUS ÉLEVÉS
- AUGMENTATION DES VISITES AUX SOINS D'URGENCES ET AUX SOINS PSYCHIATRIQUES
- AUGMENTATION DES TROUBLES DU COMPORTEMENT, DE LA DÉMENCE, DES TROUBLES DE L'HUMEUR, DE L'ANXIÉTÉ,
- DIMINUTION DES CAPACITÉS COGNITIVES
- DIMINUTION DE LA PRODUCTIVITÉ (QUI PEUVENT AFFECTER LE REVENU)
- TROUBLES DE SOMMEIL ET INSOMNIE
- PERTURBATION DES ACTIVITÉS SOCIALES QUOTIDIENNES



## LES CHALEURS EXTRÊMES EN TEMPS DE COVID-19<sup>4</sup>



L'ÉPIDÉMIE EXACERBE LES RISQUES SANITAIRES ASSOCIÉS À LA CHALEUR POUR DE NOMBREUSES PERSONNES, Y COMPRIS CELLES PLUS VULNÉRABLES AU COVID-19. IL EST IMPORTANT DE GÉRER LE DOUBLE ENJEU DE LA CHALEUR ET DU CONTEXTE DE LA COVID-19, PUISQUE LES ACTIONS CONJOINTES POUR RÉDUIRE LES MALADIES ET LES DÉCÈS LIÉS À LA CHALEUR PEUVENT ENTRER EN CONFLIT AVEC LES RECOMMANDATIONS ET LES PROTOCOLES DE SANTÉ PUBLIQUE POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DU COVID-19. PAR EXEMPLE, LA CRAINTE DU PUBLIC DE SE FAIRE SOIGNER DURANT LA PANDÉMIE PEUT RETARDER LE RECOURS AUX SOINS DE SANTÉ, MÊME LORS DE SITUATION DE BESOIN CRITIQUE. CETTE PERCEPTION PEUT CONDUIRE À DES DÉCÈS ÉVITABLES POUR LES PERSONNES VULNÉRABLES QUI CHERCHENT REFUGE DANS DES ENDROITS OÙ IL N'Y A PAS ASSEZ DE CLIMATISATION, PLUTÔT QUE DE CHERCHER À S'INSTALLER DANS DES ENDROITS FRAIS OU À OBTENIR DES SOINS MÉDICAUX.

## POUR VOUS PROTÉGER DES EFFETS DE LA CHALEUR EN SITUATION D'ISOLEMENT<sup>5</sup>

- BUVEZ BEAUCOUP D'EAU SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF
- FERMEZ LES RIDEAUX LORSQUE LE SOLEIL BRILLE, ET VENTILEZ SI POSSIBLE LORSQUE LA NUIT EST FRAÎCHE
- PRENEZ UNE DOUCHE OU UN BAIN FRAIS AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE OU RAFRAÎCHISSEZ VOTRE PEAU PLUSIEURS FOIS PAR JOUR AVEC UNE SERVIETTE MOUILLÉE
- ÉVITEZ L'ALCOOL
- PORTEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS
- DONNEZ DES NOUVELLES À VOS PROCHES ET N'HÉSITÉS PAS À DEMANDER DE L'AIDE À VOTRE ENTOURAGE
- PORTEZ UN MASQUE ET SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE SI VOUS VISITEZ DES ENDROITS PUBLICS

### POUR DE PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ LES LIENS CI-DESSOUS :

- CONSEILS DE SANTÉ PUBLIQUE SUR LA PRÉVENTION DES EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ: [HTTPS://WWW.WHO.INT/PUBLICATIONS/I/ITEM/PUBLIC-HEALTH-ADVICE-ON-PREVENTING-HEALTH-EFFECTS-OF-HEAT](https://www.who.int/publications/i/item/public-health-advice-on-preventing-health-effects-of-heat)
- CHALEUR EXTRÊME ET COVID-19 [HTTPS://WWW.GHHIN.ORG/HEAT-AND-COVID-19](https://www.ghhin.org/heat-and-covid-19)

#### RÉFÉRENCES:

1. BERARDELLI J. HEAT WAVES AND CLIMATE CHANGE: IS THERE A CONNECTION?. YALE CLIMATE CONNECTIONS [INTERNET]. 2019 [CITÉ LE 16 JUIN 2020]. DISPONIBLE À: [HTTPS://WWW.YALECLIMATECONNECTIONS.ORG/2019/06/HEAT-WAVES-AND-CLIMATE-CHANGE-IS-THERE-A-CONNECTION/](https://www.yaleclimateconnections.org/2019/06/heat-waves-and-climate-change-is-there-a-connection/)
2. FUNKHOUSER D. CLIMATE MAY MAKE SOME REGIONS 'UNINHABITABLE' BY END OF CENTURY. STATE OF THE PLANET : EARTH INSTITUTE / COLUMBIA UNIVERSITY [INTERNET]. 2016 [CITÉ LE 16 JUIN 2020]. DISPONIBLE À : [HTTPS://BLOGS.EI.COLUMBIA.EDU/2016/03/02/CLIMATE-MAY-MAKE-SOME-REGIONS-UNINHABITABLE-BY-END-OF-CENTURY/](https://blogs.ei.columbia.edu/2016/03/02/climate-may-make-some-regions-uninhabitable-by-end-of-century/)
3. BERRY H, BOWEN K, KJELLSTROM T. CLIMATE CHANGE AND MENTAL HEALTH: A CAUSAL PATHWAYS FRAMEWORK. INTERNATIONAL JOURNAL OF PUBLIC HEALTH. 2009;55(2):123-132.
4. SHUMAKE-GUILLEMOT J, THOMPSON J, FREEBAIRN A. UN PARTENARIAT MONDIAL PRÉCONISE UNE MEILLEURE PRÉPARATION À LA CHALEUR PENDANT L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 [INTERNET]. ORGANISATION MÉTÉOROLOGIQUE MONDIALE (OMM). 2020 [CITÉ LE 16 JUIN 2020]. DISPONIBLE À : [HTTPS://PUBLIC.WMO.INT/FR/MEDIAS/NOUVELLES/UN-PARTENARIAT-MONDIAL-PR%C3%A9CONISE-UNE-MEILLEURE-PR%C3%A9PARATION-%C3%A0-LA-CHAEUR-PENDANT-L](https://public.wmo.int/fr/medias/nouvelles/un-partenariat-mondial-pr%C3%A9conise-une-meilleure-pr%C3%A9paration-%C3%A0-la-chaueur-pendant-l)
5. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. ETÉ EN SANTÉ : QUOI FAIRE QUAND IL FAIT CHAUD? [INTERNET]. SANTÉ MONTRÉAL. 2020 [CITÉ LE 16 JUIN 2020]. DISPONIBLE À : [HTTPS://SANTEMONTREAL.QC.CA/CHAEUR/](https://santemontreal.qc.ca/chaueur/)

