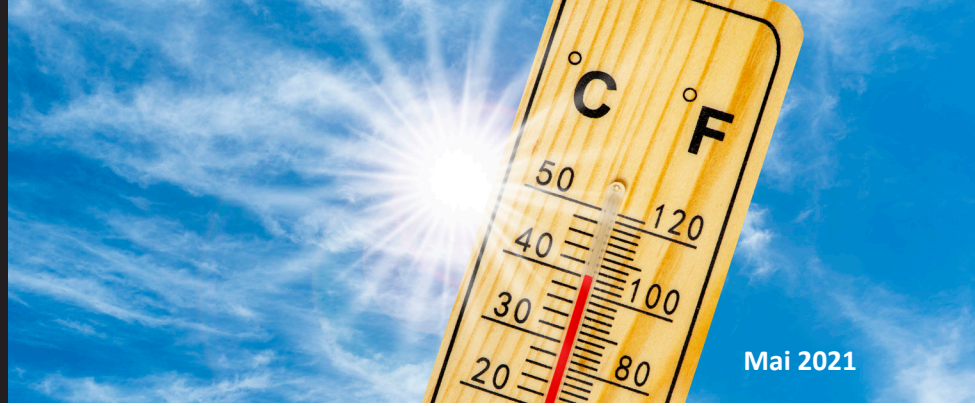


Se protéger par temps chaud



Mai 2021

Après le temps froid et la neige, les Canadiens sont normalement prêts à accueillir la chaleur de l'été. Cependant, la forte chaleur comporte aussi des inconvénients, et il est important de connaître les mesures à prendre pendant une canicule. Les activités de plein air peuvent entraîner des malaises, telles que des crampes de chaleur, des éruptions cutanées, de l'épuisement et des coups de chaleur.

Les adultes doivent savoir comment prévenir ces malaises et être prêts à intervenir en cas de besoin. Lorsque les éducateurs emmènent des élèves à l'extérieur par temps chaud, ils doivent être conscients des signes et des symptômes de malaises dus à la chaleur.

Types de malaises dus à la chaleur

- Les éruptions cutanées sont des irritations de peau causées par une forte transpiration.
- Les crampes de chaleur sont des spasmes musculaires douloureux et involontaires qui surviennent généralement lors d'un effort physique intense dans la chaleur. La perte de liquide et d'électrolytes contribue souvent aux crampes de chaleur.
- L'épuisement dû à la chaleur est un état qui peut se traduire par une forte transpiration et un pouls rapide, conséquence de la surchauffe de votre corps. Le corps perd du sel et du liquide à cause d'une forte transpiration.
- Le coup de chaleur, ou insolation, survient généralement dans des conditions de chaleur et d'humidité élevées, mais il peut également survenir dans des températures moyennes lorsque l'humidité relative est élevée. La sueur ne s'évapore pas aussi rapidement qu'en temps normal, et l'organisme ne peut donc pas libérer de chaleur pour se refroidir. La température du corps peut atteindre un point dangereux (41 °C) en 10 minutes environ.



Symptômes des différents types de malaises causés par la chaleur

Coup de chaleur

- Température de 41 °C ou plus
- Fort mal de tête
- Nausée
- Convulsions
- Peau chaude et sèche
- Confusion
- Étourdissement ou évanouissement
- Pouls rapide
- Absence de transpiration
- Perte de connaissance

Épuisement par la chaleur

- Transpiration abondante
- Crampes musculaires
- Peau moite
- Mal de tête
- Nausée
- Vertiges
- Évanouissement
- Faiblesse
- Pouls faible
- Soif

Crampes de chaleur

- Douleurs ou spasmes musculaires dans les jambes, les bras ou l'abdomen

Éruption cutanée

- Petites cloques sur la peau dans le haut du thorax, au cou ou dans le pli du coude.

Le coup de chaleur est la forme la plus grave des malaises dus à la chaleur. Il peut perturber la circulation sanguine et endommager le cœur, le foie, les reins, les muscles et le système nerveux. La mort peut en résulter si un traitement médical n'est pas obtenu d'urgence. Appelez immédiatement le 911 si vous observez des symptômes de coup de chaleur.

Traitement des malaises dus à la chaleur

Épuisement	Coup de chaleur (insolation)
<ul style="list-style-type: none"> • Amenez la personne au frais. • Desserrez les vêtements serrés. • Ne séchez pas la peau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amenez la personne au frais. • Appelez immédiatement le 911. • Desserrez les vêtements serrés. • Ne séchez pas la peau.
Rafrâichissement du corps	Refroidissement du corps
<ul style="list-style-type: none"> • Versez de l'eau sur le torse. • Ventilez la surface du corps. • Si la personne est éveillée, lui donner une boisson froide. 	<ul style="list-style-type: none"> • Immergez le corps dans de l'eau fraîche. • Plongez les avant-bras dans de l'eau fraîche. • Versez de l'eau sur le torse. • Ventilez la surface du corps. • Si la personne est éveillée, lui donner une boisson froide.

Prévenir les malaises causés par la chaleur

- Buvez beaucoup de liquides frais. Buvez de l'eau toutes les 15 minutes lorsque vous travaillez ou que faites de l'exercice par temps chaud.
- Évitez d'être à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Indice humidex : Cet indice tient compte de la température et du taux d'humidité relative pour donner une idée de la chaleur ressentie par une personne moyenne.
- Portez des vêtements légers et gardez la tête couverte.
- Appliquez un écran solaire (FPS 15 ou plus).
- Ralentissez vos activités pendant les moments les plus chauds de la journée, et faites des pauses fréquentes dans un endroit frais ou ombragé.
- Ne laissez jamais d'enfants ou d'animaux domestiques dans un véhicule en été, car la température intérieure peut rapidement atteindre ou dépasser 50 °C.

Chaleur et humidité

L'humidité est liée à la quantité de vapeur d'eau présente dans l'air. Un taux d'humidité élevé donne une plus forte sensation de chaleur, car la transpiration qui sert à rafraîchir le corps ne peut jouer son rôle et s'évaporer aussi rapidement quand l'air est chargé d'humidité. L'humidité relative indique la quantité de vapeur d'eau présente dans l'air, par rapport à la quantité maximale que l'air pourrait contenir à la même température. Elle est exprimée en pourcentage. Ainsi, une humidité relative de 50 % signifie que l'air contient la moitié de la vapeur d'eau qu'il peut contenir à cette température.

Humidex

L'humidex (facteur d'humidité) est un indice utilisé par les météorologues canadiens pour décrire l'intensité de chaleur normalement ressentie par une personne. L'humidex combine la température et l'humidité en un seul numéro pour donner la température ressentie. C'est une meilleure mesure de la sensation de saturation de l'air que la température ou le degré d'humidité à eux seuls.

Plages d'humidex

20 à 29	Faible inconfort
30 à 39	Inconfort modéré
40 à 45	Grave inconfort, éviter les efforts physiques
Plus de 45	Danger; risque de coup de chaleur

Une valeur de 40 ou plus représente un indice humidex extrêmement élevé. Dans ces conditions, il faut réduire tous les efforts physiques non nécessaires.

Humidex Temperature and Relative Humidity

Humidité relative (%) Temp. (°C)	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%
21°C	29	29	28	27	27	26	26	24
22°C	31	29	29	28	28	27	26	26
23°C	33	32	32	31	30	29	28	27
24°C	35	34	33	33	32	31	30	29
25°C	37	36	35	34	33	33	32	31
26°C	39	38	37	36	35	34	33	32
27°C	41	40	39	38	37	36	35	34
28°C	43	42	41	41	39	38	37	36
29°C	46	45	44	43	42	41	39	38
30°C	48	47	46	44	43	42	41	40
31°C	50	49	48	46	45	44	43	41
32°C	52	51	50	49	47	46	45	43

Vous trouverez de l'information complémentaire sur l'humidex et sur la façon d'utiliser les calculateurs de cet indice sur le site d'Environnement Canada. (weather.gc.ca)

Maladie transmise par les tiques



Quand arrive le temps chaud, les gens passent souvent plus de temps à l'extérieur, ce qui augmente le risque d'attraper des tiques et de contracter une maladie transmise par les tiques. Au Manitoba, les premières tiques apparaissent lorsque les températures dépassent 6 °C le jour, et leur nombre atteint son maximum les premiers jours où la température atteint 20 °C. Il arrive de voir des tiques jusqu'en novembre au Manitoba.

La tique à pattes noires, également appelée tique à chevreuil, est porteuse de la bactérie qui cause l'infection de Lyme. Cette bactérie peut être transmise à l'homme par la morsure d'une tique à pattes noires infectée. La meilleure façon de se protéger contre la maladie de Lyme est d'éviter les piqûres de tiques.

Réduire l'exposition aux tiques

- Portez des pantalons longs, des chemises à manches longues et des chaussettes lors de vos sorties dans la nature, en particulier dans les hautes herbes et les endroits boisés.
- Mettez vos pantalons à l'intérieur de vos chaussettes.
- Appliquez un insectifuge contenant du DEET ou de l'Icaridin (Picaridin) sur votre peau non couverte et sur vos vêtements.
- Évitez d'attraper des tiques en marchant sur des allées ou des sentiers dégagés.
- Après chaque sortie dans la nature, vérifiez immédiatement que vous n'avez pas de tiques sur vous. Les principales parties du corps à vérifier se trouvent sous les bras, dans le nombril, derrière les genoux et dans la chevelure et tout autour.
- Si vous découvrez une tique déjà attachée, retirez-la immédiatement avec une pince à épiler.
- Vérifiez qu'aucune tique ne se trouve sur vos équipements de plein air et vos animaux domestiques.
- Prenez une douche ou un bain dans les deux heures suivant une sortie dans la nature.
- Mettez vos vêtements d'extérieur secs dans un sèche-linge pendant dix minutes à la plus haute température pour tuer les tiques restantes, et plus longtemps si vos vêtements sont humides.

Comment enlever une tique

1. Utilisez une pince à épiler à bouts effilés pour saisir la tique aussi près que possible de la surface de la peau. Votre objectif est de retirer la tique en entier.
2. Tirez la tique vers le haut en exerçant une pression constante et régulière, sans la tordre ni la secouer.
3. Nettoyez la zone de la piqûre et lavez-vous les mains avec de l'alcool à friction ou du savon et de l'eau.

Symptômes de la maladie de Lyme

Une éruption cutanée plate et circulaire qui ressemble à un anneau ovale rouge, n'importe où sur le corps;

- Fatigue;
- Douleurs et gonflements articulaires;
- Courbatures musculaires;
- Mal de tête;
- Fièvre;
- Ganglions lymphatiques gonflés;
- Difficulté à se concentrer.



Contactez immédiatement votre médecin si vous présentez l'un de ces symptômes.

Le nouveau programme eTick en vigueur au Manitoba permet de surveiller et d'évaluer l'expansion des populations de tiques à pattes noires. Les Manitobains peuvent utiliser eTick lorsqu'ils trouvent des tiques sur des animaux ou des personnes, ou dans divers habitats. Ils peuvent envoyer une photo pour que des experts identifient la tique, ce qui leur permettra de confirmer si le spécimen trouvé appartient à une des espèces capables de transmettre une maladie. Pour envoyer la photo d'une tique, allez sur www.etick.ca.



Limiter l'exposition aux tiques à pattes noires potentiellement infectées, en particulier les petites nymphes qui sont actives à la fin du printemps et pendant les mois d'été, est la plus grande mesure de prévention des maladies transmises par les tiques.

Les Manitobains sont invités à prendre des précautions pour minimiser le risque d'exposition aux tiques :

- appliquer un répulsif à tiques adapté, en suivant les instructions de l'étiquette, sur la peau exposée et les vêtements;
- vérifier l'ensemble du corps, ainsi que celui des enfants et des animaux domestiques, après avoir passé du temps à l'extérieur;
- retirer dès que possible les tiques trouvées sur les personnes et les animaux domestiques;
- rester au milieu des sentiers de randonnée;
- porter des pantalons longs et des chemises à manches longues; et
- couper l'herbe et les arbustes autour des maisons pour favoriser un milieu plus sec et moins propice à la survie des tiques à pattes noires.

Vous trouverez de l'information sur les symptômes de l'anaplasmose, de la babésiose et de la maladie de Lyme sur ce site :

www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/tickborne/index.html