

**Pour communiquer avec la Direction de santé publique,
service en Santé et environnement**

(Numéros confidentiels, réservés aux professionnels de la santé)

- Pendant les heures ouvrables : 418 389-1520
- En dehors des heures ouvrables : 418 397-4375
- Déclaration par télécopieur : 418 389-1525

APPEL À LA VIGILANCE

**Vague de chaleur extrême
Direction de santé publique**

DESTINATAIRES : Pharmaciens

DATE : Le 2 juillet 2026

OBJET : Avertissement de vague de chaleur extrême

État de situation :

Des températures très élevées, accompagnées d'un humidex important, sont observées depuis hier et devraient persister au cours des prochains jours, selon les prévisions d'Environnement Canada. Les températures moyennes devraient atteindre, voire dépasser, les seuils de chaleur extrême, soit ≥ 31 °C le jour et ≥ 18 °C la nuit, avec un humidex ≥ 40 .

Les effets néfastes de la chaleur excessive sur la santé incluent la déshydratation, les crampes de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur et le coup de chaleur, de même que l'aggravation de maladies préexistantes. Il y a un risque significatif d'augmentation de la mortalité lorsque les températures atteignent les critères de vague de chaleur extrême, et ce, jusqu'à trois jours après la fin de celle-ci.

La présence de certaines maladies chroniques et la prise de certains médicaments peuvent contribuer à accentuer les effets néfastes de la chaleur sur la santé.

Recommandations :

1. Identifier les personnes plus vulnérables à la chaleur :

- Personnes âgées de 65 ans ou plus, nourrissons et enfants de moins de 5 ans;
- Personnes souffrant de maladies chroniques (cardiovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques, diabète) ou de problèmes graves de santé mentale (ex. : troubles psychotiques);
- Personnes avec troubles liés à l'usage de substances (alcool ou drogues);
- Personnes prenant une médication affectant les mécanismes corporels de thermorégulation (voir point 2);
- Personne en perte d'autonomie ou à mobilité réduite;
- Personnes vivant seules et isolées socialement;
- Femmes enceintes et leur fœtus;
- Les travailleurs dans des environnements chauds intérieurs ou extérieurs (ex. : travailleurs des fonderies ou boulangeries, travailleurs agricoles ou de la construction, pompiers);
- Personnes faisant de l'exercice intense à l'extérieur par temps chaud;
- Personnes présentant de la fièvre.

2. Surveiller et ajuster au besoin la médication :

Bien qu'elle soit relativement bien documentée pour les diurétiques, la relation entre les autres médicaments et les effets de la chaleur sur la santé demeure à étudier. La littérature scientifique suggère toutefois que certaines classes de médicaments sont susceptibles d'aggraver le syndrome d'épuisement-déshydratation et de contribuer au coup de chaleur.

Il n'est pas recommandé aux usagers de cesser ou réduire la prise d'un médicament prescrit sans réévaluation par un médecin ou un pharmacien.

En période de chaleur extrême, il est recommandé de porter une attention particulière aux personnes prenant certains médicaments faisant partie des classes suivantes :

- Médicaments du système nerveux central;
- Médicaments des systèmes cardiovasculaire et rénal, en particulier les diurétiques;
- Médicaments du système hormonal;
- Médicaments des systèmes gastro-intestinal, urinaire, musculosquelettique et immunitaire.

Pour plus de renseignements sur les éléments à surveiller en lien avec certains médicaments de ces catégories, veuillez vous référer au document [Médicaments et effets indésirables : recommandations cliniques en périodes de canicule](#) de l'INSPQ.

3. Transmettre les recommandations suivantes à vos clients, en particulier aux personnes plus vulnérables à la chaleur :

- **Bien s'hydrater** : boire beaucoup d'eau et de liquides variés tout au long de la journée, même en l'absence de soif (ou selon les quantités recommandées médicalement). Limiter la consommation de boissons alcoolisées, caféinées ou sucrées;
- **Rester au frais** : passer au moins quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé. Se rafraîchir en prenant une douche, un bain ou une baignade fraîche, aussi souvent que nécessaire. Maintenir les températures à l'intérieur du domicile en dessous de 31 °C, idéalement entre 22 et 26 °C;
- **Réduire les efforts physiques** : éviter les activités physiques intenses, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée, soit entre 10 h et 18 h;
- **Demander de l'aide au besoin** : identifier une personne-ressource en cas de besoin et lui donner des nouvelles régulièrement. En cas d'inquiétudes de santé, contacter Info-Santé au 811.
- **S'inscrire à [Conseils Climat](#)** : un service gouvernemental gratuit, créé pour aviser les populations vulnérables et leurs proches lors d'épisodes de chaleur extrême. Les personnes inscrites reçoivent, selon leur choix, des messages texte ou des appels vocaux contenant les recommandations à suivre.

Des outils de communication sont disponibles pour faciliter le partage de ces recommandations :

- [Publications Chaleur du ministère de la Santé et des Services sociaux - Carton et affiche](#)
- [Conseils climat - Carton](#)

Pour plus d'information :

- [Chaleur extrême - CISSS de Chaudière-Appalaches](#)
- [Facteurs de risque - Chaleur extrême - Professionnels de la santé - MSSS](#)
- [Conseils climat | Gouvernement du Québec](#)

Il est possible de consulter cet appel à la vigilance sur le site Web du CISSS de Chaudière-Appalaches : <https://www.cisssca.com>.