



# Changements climatiques

## Se protéger contre la chaleur accablante

Les changements climatiques se produisent lorsque les conditions météorologiques à long terme, comme la température et les précipitations, sont modifiées par suite d'une hausse des niveaux de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Les changements climatiques menacent l'environnement, mais aussi la santé humaine.

L'évolution du climat peut se traduire par des épisodes de chaleur plus longs et plus intenses, ce qui présente un danger pour la santé. Plus les températures s'élèvent, plus les vagues de chaleur sont fréquentes au Canada. Ces températures élevées augmentent le risque de diverses maladies, notamment les insulations, l'épuisement par la chaleur et l'œdème de chaleur (gonflement des mains, des pieds et des chevilles). Il est prévu que le nombre annuel de journées chaudes au Canada fera plus que doubler au cours des 30 prochaines années. En apprenant à nous protéger de la chaleur accablante, nous pouvons réduire les risques associés aux maladies liées à la chaleur.



### Pour en savoir davantage sur la chaleur accablante et la santé :

- Gardez les enfants à l'abri de la chaleur ! Protégez votre enfant de la chaleur accablante (Santé Canada) - [Français](#) / [Anglais](#)
- Vous êtes actif quand il fait chaud. Vous êtes à risque ! Protégez-vous du temps très chaud (Santé Canada) - [Français](#) / [Anglais](#)
- Les changements climatiques et la santé : chaleur accablante (Santé Canada) - [Français](#) / [Anglais](#)
- Chaleur accablante – vagues de chaleur (Santé Canada) - [Français](#) / [Anglais](#)
- Vidéo : Demeurez en santé dans la chaleur (Santé Canada) - [Français](#) / [Anglais](#)
- Infographie : Demeurez en santé dans la chaleur (Santé Canada) - [Français](#) / [Anglais](#)



# Changements climatiques

## Se protéger contre la chaleur accablante

### Des faits : la chaleur accablante et la santé

Les maladies causées par la chaleur sont évitables. Si tu sais protéger tes amis, ta famille et toi-même, tout le monde sera en sécurité et en santé pendant la saison chaude !

**Qui est le plus à risque ?** La chaleur accablante présente des risques de maladie pour tout le monde, mais surtout pour les personnes suivantes :



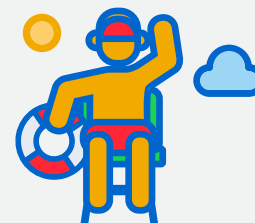
Les personnes âgées



Les jeunes enfants



Les personnes atteintes d'une maladie chronique telle que l'asthme



Les personnes qui passent beaucoup de temps dehors

**Apprends à reconnaître les signes !** Connaître les signes et symptômes des maladies liées à la chaleur peut t'aider à agir rapidement pour éviter une maladie grave et un séjour à l'hôpital.



Étourdissement ou évanouissement



Nausée ou vomissement



Respiration et pouls rapides



Crampes musculaires



Transpiration abondante



Soif extrême



Éruption cutanée



Mal de tête



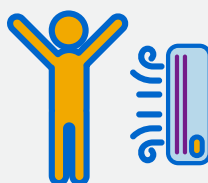
Urine foncée et diminution du débit urinaire

**!** Si l'un de ces symptômes se manifeste, dirige-toi immédiatement vers un lieu frais et bois de l'eau.

**Prépare-toi !** Pour te protéger de la chaleur estivale, vérifie régulièrement les prévisions météorologiques pour savoir quand prendre les précautions supplémentaires suivantes :



Demeurer au frais, à l'ombre



Rechercher les endroits frais



Boire beaucoup d'eau



### Activité d'apprentissage sur les changements climatiques

Demandez aux élèves de faire une recherche sur la science des changements climatiques et sur la relation entre les épisodes de chaleur accablante et la santé humaine. Les élèves pourront ensuite créer un plan en cas de chaleur accablante pour la maison ou l'école (p. ex. avoir avec soi un chapeau, une bouteille d'eau et de l'écran solaire).

#### Matières

- Sciences
- Éducation physique et santé

#### Avant de commencer

Les élèves et les familles qui n'ont pas accès à un climatiseur à la maison ou à des espaces verts (cour arrière, parc) ont plus de difficulté à se protéger de la chaleur. La chaleur accablante accroît le niveau de risque pour des groupes vulnérables tels que les populations marginalisées ou à faible revenu et les sans-abri. Il importe d'aborder ce sujet avec délicatesse, en prenant en considération les élèves les plus exposé.e.s aux risques.

### Partie 1 : Comprendre les effets de la chaleur sur notre santé

La chaleur accablante accroît le niveau de risque de diverses maladies, notamment les insulations et l'épuisement par la chaleur. En étudiant les effets de la chaleur sur la santé humaine et les moyens de nous protéger de la chaleur accablante, nous pouvons réduire les risques associés aux maladies liées à la chaleur.

- 1 Avec la classe entière, passez en revue les effets de la chaleur sur la santé humaine à l'aide de la fiche d'information *Changements climatiques : se protéger contre la chaleur accablante* (voir pages 1 et 2).
- 2 Demandez ensuite aux élèves de se répartir en équipes pour faire des recherches sur les effets de la chaleur sur la santé humaine.
- 3 Après leurs recherches, les élèves remplissent la *Feuille de travail : les effets de la chaleur sur notre santé* (voir page 4) et créent un plan de protection contre la chaleur accablante.

### Partie 2 : Approfondir l'apprentissage et sensibiliser !

- 1 **Partagez vos connaissances !** Diffusez l'information concernant les effets de la chaleur sur la santé à toute votre communauté scolaire – les élèves, le personnel, les parents et tuteur.trice.s, et la collectivité élargie – par des moyens variés : les médias sociaux, une infolettre, un exposé, un document à distribuer, une présentation visuelle.
- 2 **Partagez l'information à la maison !** Les élèves peuvent partager avec leur famille l'information concernant les effets de la chaleur sur la santé.

#### Astuce !

Les élèves peuvent partager la brochure [Gardez les enfants à l'abri de la chaleur !](#) de Santé Canada avec leur famille et discuter des préparatifs nécessaires pour la saison estivale.



# Changements climatiques

## Feuille de travail : les effets de la chaleur sur notre santé

1 Qui risque le plus de souffrir d'une maladie liée à la chaleur ?

2 Quels sont les quatre principaux signes et symptômes de l'insolation ?

3 Quels sont les neuf principaux signes et symptômes de l'épuisement par la chaleur ?

4 Quelles stratégies aident à réduire le risque de maladie liée à la chaleur ?

5 **Créé un plan !** Les jours où il y a un avertissement de chaleur accablante, il est important de bien se préparer. Créé un plan de tes préparatifs pour aller à l'école lors d'une vague de chaleur.