Communiqué de presse

Santé Québec Outaouais

Pour publication immédiate

CONSIGNES DE PRÉVENTION POUR LA CHALEUR ET LES RAYONS UV

Gatineau, le 13 juillet 2026 – Selon Environnement Canada, une vague de chaleur devrait affecter la région de l'Outaouais du 13 au 15 juillet 2026. Santé Québec Outaouais tient à rappeler les consignes de base pour se protéger de la chaleur et des rayons UV émis par le soleil.

Conseils clés à retenir

1. Hydratez-vous
2. Rafraîchissez-vous
3. Protégez-vous des rayons UV
4. Suivez les alertes et prenez soin des personnes vulnérables

La chaleur extrême

Les effets à la santé

- Une soif intense
- Une fatigue inhabituelle
- Des maux de tête
- Des étourdissements
- De l'enflure aux mains, aux pieds et aux chevilles et des crampes musculaires
- Coup de chaleur – le coup de chaleur est une urgence médicale et se caractérise par une température corporelle élevée, de la confusion et un évanouissement. Il peut survenir subitement et entraîner la mort à très court terme s'il n'est pas traité.

Qui est à risque ?

- Les personnes âgées
- Les nourrissons et jeunes enfants
- Les personnes avec des maladies chroniques, surtout les maladies du cœur, des poumons, des reins et certains troubles de santé mentale
- Les personnes qui ont besoin d'aide pour boire
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur ou qui sont exposées à la chaleur d'autres sources (ex. cuisiniers).

S'hydrater

- Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée, même si vous ne ressentez pas la soif
- Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent
- Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent
- Pour le bébé de plus de 6 mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.

Santé Québec

Communiqué de presse

Santé Québec Outaouais

Pour publication immédiate

Se rafraîchir

- Se rafraîchir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour
- Pour l'adulte, se rafraichir souvent en prenant une douche ou un bain frais chaque jour ou plus au besoin
- Pour les bébés et les enfants, les rafraichir en prenant un bain ou une douche tiède au moins deux fois par jour
- Passez au moins deux heures par jour dans les endroits climatisés ou plus frais de votre domicile
- Fermer les rideaux ou stores lorsque le soleil brille et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche
- Planifier les activités extérieures et les sorties au parc à des périodes plus fraîches de la journée et diminuer l'intensité des activités au besoin.
- **Attention** : Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

À éviter

- Évitez les boissons alcoolisées et sucrées (jus et boissons gazeuses) et celles contenant de la caféine (thé, café)
- Évitez les efforts physiques exténuants.

Les rayons UV

Les effets à la santé

- Une exposition répétée et excessive aux rayons ultraviolets du soleil peut endommager la peau, causer des lésions aux yeux et augmenter le risque de cancer de la peau.

Qui est à risque ?

- Tout le monde est à risque face aux rayons UV.
- Particulièrement, les enfants de moins de 18 ans et certaines personnes plus sensibles aux rayons UV, car elles ont naturellement moins de mélanine dans la peau.

Réduire son exposition

- Restez à l'ombre le plus possible et portez des vêtements légers
- Évitez d'exposer vos enfants au soleil sans protection entre 11 h et 15 h, car ils ont la peau plus sensible aux rayons UV
- Pour les bébés de moins de 6 mois, n'appliquez pas de crème solaire et gardez-les à l'ombre, en les mettant par exemple sous un parasol, en leur mettant un chapeau à large bord et en les habillant avec des vêtements qui couvrent les bras et les jambes.

Se protéger

- Informez-vous sur l'indice UV avant de sortir

- Portez des lunettes de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB

- Si vous ou vos enfants de plus de 6 mois ne pouvez éviter de vous exposer au soleil, appliquez régulièrement une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus. La crème solaire peut être appliquée sur les zones non protégées par les vêtements 30 minutes avant de sortir, même si le temps est nuageux. Répétez l'application de la crème solaire aux 2 heures et après chaque baignade
- Utilisez une crème solaire approuvée par l'Association canadienne de dermatologie.

À éviter

- Si vous prenez des médicaments qui rendent la peau plus sensible aux rayons UV, redoublez de prudence lors des expositions au soleil et informez-vous auprès d'un professionnel de la santé au besoin.

Se renseigner

- Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.
- Renseignez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les mesures mises en place pour atténuer les conséquences d'un épisode de chaleur extrême, comme l'ouverture ou la prolongation des heures d'ouverture de certains services municipaux (ex. : piscines, jeux d'eau, lieux climatisés, etc.).
- Si vous ressentez un malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.
- En cas d'urgence, appelez le 911.
- Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web du Gouvernement du Québec :
    - Chaleur extrême | Gouvernement du Québec (quebec.ca)
    - Se protéger du soleil et des rayons UV | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

- 30 -

Pour renseignements :

Services des relations médias
Santé Québec Outaouais
819 966-6583
07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca