

Chaleur extrême

Recommandations de santé publique pour 2026

Recommandations générales¹

Chez les adultes

Lors d'une période de chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer votre confort et diminuer les risques pour votre santé ou celle de vos proches.

- Hydratez-vous suffisamment :
 - Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.
- Rafraîchissez-vous souvent :
 - Prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire. Baignez-vous dans une piscine si c'est possible ;
 - Rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour. Par exemple, appliquez des linges humides froids et vaporisez de l'eau froide sur le corps;
 - Passez quelques heures par jour dans des endroits climatisés ou plus frais de votre résidence. Si des lieux publics climatisés ou des piscines publiques, des jeux d'eau, des pataugeoires, des plages ou des parcs ombragés sont accessibles dans votre région, allez y passer quelques heures afin de vous rafraîchir.
- Surveillez la diffusion d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.

Chez les bébés et les enfants

En période de chaleur, l'état de santé des bébés et des enfants (5 ans et moins) peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer leur confort et diminuer les risques pour leur santé.

- Hydratez vos enfants suffisamment :
 - Faites-leur boire de l'eau régulièrement et, si possible, fournissez-leur une gourde;
 - Pour le bébé allaité, offrez 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, offrez-en plus souvent;
 - Pour le bébé de plus de six mois, offrez de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.
- Rafraîchissez les enfants souvent, par exemple :
 - Faites-leur prendre un bain ou une douche tiède aussi souvent que nécessaire;
 - Humectez leur peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
- Protégez-les de la chaleur :
 - Habillez-les avec des vêtements légers;
 - Couvrez leur tête d'un chapeau à large bord;
 - Ne les laissez jamais seuls dans une pièce mal ventilée;
 - Ne les laissez jamais seuls dans une voiture, même si les fenêtres sont entrouvertes.
- Limitez leur exposition à la chaleur :
 - Limitez leurs activités extérieures, comme les compétitions sportives d'endurance;
 - Planifiez ces activités avant 10 h et après 16 h, alors que la chaleur est moins intense;
 - Limitez ou interrompez les activités physiques des enfants souffrant d'une maladie aiguë ou chronique.

¹ Pour plus d'informations, visitez le site Quebec.ca

Recommandations de santé publique pour les milieux scolaires lors de périodes de chaleur extrême²

Signes d'épuisement à la chaleur chez l'enfant et l'adolescent

- Peau, bouche et lèvres sèches;
- Moins d'urine et urines foncées;
- Maux de tête, vomissements ou diarrhée;
- Couleur anormale de la peau, pâle ou rouge;
- Yeux creux et cernés;
- Température du corps élevée, à partir de 38 °C buccale ou 38,5 °C rectale (Note : il n'est pas recommandé de prendre la température par voie buccale chez les nouveau-nés, les bébés et les enfants de moins de 5 ans.);
- Agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion;
- Difficulté à respirer;
- Somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

Hydratation

- **Boire beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif;
- **Vaporiser régulièrement la peau d'eau** au niveau du visage et du corps pour garder la peau humide avec un vaporisateur d'eau.

Gestes suggérés en période de fortes chaleurs

- Fermer les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille;
- Ouvrir les fenêtres pour aérer lorsque la température extérieure est plus basse que la température intérieure (par exemple, la matinée et la nuit si les conditions météorologiques et de sécurité le permettent);
- Fermer les fenêtres lorsque la température extérieure est plus élevée que la température intérieure;
- Porter des vêtements légers et permettre aux enfants qui ont des uniformes de porter des vêtements plus légers;
- Prioriser les endroits climatisés ou frais (2h ou plus si possible) ou utiliser un déshumidificateur;
- Favoriser la circulation de l'air autour de soi;
- Fermer les appareils électriques qui produisent de la chaleur (télévision, ordinateurs, etc.);
- Adapter les activités physiques, en prenant des pauses plus souvent et en buvant beaucoup d'eau. Réaliser ces activités par temps plus frais (par exemple, en matinée ou en soirée) ou dans un endroit climatisé. Éviter les activités très exigeantes ou intenses;
- Aménager une classe extérieure dans un endroit ombragé.

En ce qui concerne l'utilisation des **ventilateurs**³ sur pied ou de table, ou encore des climatiseurs temporaires (de fenêtre ou sur roues) dans les salles de classe, ceux-ci peuvent être utilisés lorsque les autorités de santé publique émettent un avis de chaleur extrême⁴ ou encore lorsque la température à l'intérieur des locaux dépasse significativement les paramètres de confort⁵ établis par le ministère de l'Éducation du Québec.

En prévention

- Assurer un accès à de l'eau potable en bonne quantité lors des avertissements de période de chaleur. Demander aux élèves d'apporter une gourde d'eau individuelle réutilisable;
- Maintenir une bonne forme physique, le corps sera plus efficace pour réguler sa température;

Période d'examen

- Favoriser les examens dans un endroit climatisé ou déshumidifié. La matinée est une période à favoriser pour les examens puisqu'il fait moins chaud;
- Si possible, limiter le nombre d'examens par jour lors des avertissements de période de chaleur;
- La température idéale est celle où la majorité des élèves sont confortables. Une température confortable pourrait favoriser la performance de l'élève. Chaque individu a une température de confort différente. Les plages de températures associées au confort thermique, comme celles qui sont préconisées par le ministère de l'Éducation dans son document de référence, peuvent être considérées comme favorables à la cognition ou aux apprentissages scolaires;
- Le niveau d'hydratation des élèves pourrait influencer les résultats scolaires, d'où l'importance de favoriser la présence de gourdes individuelles avec de l'eau fraîche;
- Augmenter le temps alloué pour l'examen au besoin (niveau de preuve limité).

² Ces recommandations ont été diffusées au ministère de l'Éducation du Québec en 2025.

³ En toute circonstance, les ventilateurs ne doivent pas être utilisés à d'autres fins que de permettre de refroidir la pièce à l'aide de l'air extérieur lorsque la température dans la pièce est supérieure ou égale à 36 °C. Si la température de la pièce est supérieure ou égale à 36 °C, les occupants devraient chercher un milieu plus frais pour prévenir les effets de la chaleur.

⁴ Les seuils de chaleur extrême pour chaque région sociosanitaire sont présentés sur la [page professionnelle du site du MSSS](#)

⁵ Source : [Document de référence sur la qualité de l'air dans les établissements scolaires](#)

Recommandations spécifiques aux milieux intérieurs

Gestes à poser en période de vague de chaleur extrême

- Fermer les rideaux ou les stores lorsque le soleil frappe directement les fenêtres afin de limiter le réchauffement intérieur.
- Adapter les activités physiques, en prenant des pauses plus souvent et en buvant suffisamment d'eau (atteinte de la satiété). Pratiquer des activités physiques ou sportives lorsqu'il fait plus frais (par exemple, en matinée ou en soirée).
- Faire de l'activité physique dans un endroit climatisé.
- Ouvrir les fenêtres pour rafraîchir l'air ambiant lorsque la température extérieure est plus basse que la température intérieure (par exemple, la nuit).
- Favoriser la circulation de l'air ambiant, par exemple en utilisant un ventilateur sur pied. Porter des vêtements amples et légers.
- Passer le plus de temps possible dans un endroit climatisé ou frais (ex : pièce climatisée de votre domicile, une bibliothèque ou un centre commercial climatisé) (2h ou plus si possible) ;
- Si vous avez un problème de santé chronique ou si vous prenez des médicaments (antidépresseur, somnifère, diurétique, médicament pour le diabète et antipsychotique, etc.), parlez avec votre médecin ou un professionnel de la santé des actions à prendre lorsqu'il fait très chaud.

Gestes à éviter en période de fortes chaleurs

- Éviter la consommation d'alcool et/ou de drogues ;
- Limiter autant que possible l'utilisation des appareils électriques qui produisent de la chaleur (cuisinière, sècheuse, chauffage, etc.).

En prévention

- Assurer un accès à de l'eau potable en bonne quantité lors des avertissements de période de chaleur ;
- Maintenir une bonne forme physique, le corps sera plus efficace pour réguler la chaleur ;
- Donner des nouvelles à ses proches et ne pas hésiter à demander de l'aide à son entourage surtout les personnes âgées ou avec maladies chroniques qui vivent seules;
- Prendre des nouvelles de vos proches;
- Pour les personnes âgées ou avec maladies chroniques vivant seules, avoir une personne à contacter en cas de malaise ou se rendre chez une/des personnes pour éviter d'être seul à domicile en cas de malaise durant les temps de grandes chaleurs.