

15 mesures pratiques pour réduire les risques liés à la chaleur extrême

Les inondations et les incendies sont peut-être les catastrophes naturelles les plus coûteuses au Canada, mais la chaleur extrême est le « tueur silencieux ». Si un épisode de chaleur extrême coïncidait avec une panne de courant prolongée (sans alimentation en électricité pour les climatiseurs et les ventilateurs), le manque de préparation pourrait entraîner de nombreux décès.

Les Canadiens doivent commencer à prendre la chaleur extrême autant au sérieux que le froid extrême.

Faire face à la chaleur est un défi grandissant au Canada. Nous avons tous la responsabilité de réduire nos propres risques liés à la chaleur extrême et l'occasion d'aider à protéger les autres.

Heureusement, le [Centre Intact d'adaptation au climat](#) de l'Université de Waterloo a mis au point des conseils pratiques à l'intention des particuliers, des propriétaires et des collectivités en général afin de réduire les risques liés à la chaleur extrême.

Familiarisez-vous avec certaines des mesures pratiques que les Canadiens peuvent prendre pour réduire les risques liés à la chaleur extrême ci-dessous et [lisez le rapport](#) en entier pour obtenir une liste détaillée de conseils pratiques.

Changer de comportement

Mesures prises par des particuliers pour encourager l'utilisation d'un système de refroidissement « passif » (climatisation qui n'utilise pas d'énergie) :

- **Travailler avec les voisins, les amis et les membres de la famille pour planifier les mesures à prendre en cas de chaleur extrême.**
- **Prendre des dispositions pour recevoir des avertissements de chaleur directement sur votre téléphone intelligent.**
L'application MétéoCAN d'Environnement et Changement climatique Canada envoie des alertes de chaleur et peut être [téléchargée gratuitement](#).
- **Voir comment utiliser la ventilation naturelle**
Ventilation à tirage naturel : permet à l'air frais d'entrer dans un immeuble par sa base et laisse l'air chaud sortir par le haut. *Ventilation transversale* : ouvrir les portes ou les fenêtres des murs opposés pour favoriser les courants d'air.
- **Réduire la chaleur « résiduelle » grâce à des appareils écoénergétiques et à des ampoules DEL**
- **Mieux utiliser les endroits frais de votre maison pour vivre, manger et dormir**
Songer à passer plus de temps dans le sous-sol, aux étages inférieurs et dans les pièces moins ensoleillées.

Pour les particuliers, investir dans des mesures contre la chaleur extrême peut entraîner des avantages connexes directs, comme l'amélioration de la productivité, la réduction des factures d'énergie et l'amélioration du confort, du bien-être et de la santé mentale.

Améliorer les immeubles et les infrastructures

Mesures prises par les propriétaires et les gestionnaires d'immeubles pour encourager l'utilisation d'un système de refroidissement « passif » :

- **Améliorer l'isolation et l'étanchéité à l'air pour mieux réguler la température**
- **Utiliser des finis de béton, de brique, de pierre et de carreau qui absorbent la chaleur.**
Ces surfaces aident à réguler la température de l'air en conservant la chaleur en hiver et en restant fraîche en été.
- **Installer des moniteurs ou des contrôles de la température et de l'humidité.**
Les thermostats « intelligents » peuvent activer automatiquement la ventilation lorsque la température et l'humidité atteignent certains seuils, et évitent de gaspiller de l'électricité lorsque le refroidissement n'est pas requis.
- **Comprendre les vulnérabilités des immeubles face à la chaleur extrême**
Examiner les infrastructures, les activités, les employés et les locataires, effectuer une évaluation de la vulnérabilité climatique, puis élaborer un plan d'adaptation climatique.

- **Fournir des renseignements, identifier et soutenir les occupants vulnérables**

Consulter les organismes de santé publique locaux pour obtenir des conseils et des documents d'information sur la chaleur et la santé afin de les transmettre au moyen de discussions en personne, de réunions avec les locataires, d'infolettres, des médias sociaux et d'affiches.

Les propriétaires et les gestionnaires d'immeubles qui investissent dans des mesures d'adaptation contre la chaleur extrême peuvent profiter d'avantages connexes, comme la réduction des coûts d'exploitation, l'amélioration de l'expérience des locataires, l'augmentation de la valeur des propriétés et des primes de loyer, et la baisse des taux d'inoccupation.

Travailler les uns avec les autres et avec la nature

Mesures prises par les collectivités pour encourager l'utilisation d'un système de refroidissement « passif ».

- **Réduire les surfaces artificielles, agrandir les zones végétalisées et les plans d'eau, et absorber plus d'eau**
- **Utiliser l'information et la sensibilisation pour encourager les mesures préventives et mettre en place des programmes de soutien pour les populations vulnérables.**
Fournir des renseignements aux différentes parties prenantes sur les risques liés à la chaleur extrême et les mesures préventives qui peuvent réduire ces risques avant qu'un épisode de chaleur extrême ne survienne.
- **Offrir des incitatifs pour augmenter l'utilisation d'un système de refroidissement passif et réduire la chaleur « résiduelle » (p. ex., en subventionnant la plantation d'arbres ou la rénovation résidentielle)**
- **Élaborer un plan d'urgence en cas de chaleur extrême**
Ce plan comprend la diffusion de messages d'information publics, la façon de réagir aux pannes de courant et des programmes visant à vérifier que les populations vulnérables vont bien.
- **Élargir l'ombre artificielle grâce à une variété de structures**
Cela comprend les articles portables (comme les auvents, les tentes et les parapluies), les auvents et les structures à air libre autoportantes avec toits.

Pour les collectivités, investir dans des mesures contre la chaleur extrême peut entraîner des avantages connexes, comme l'amélioration de la qualité de l'air, la protection contre les inondations et l'érosion, et l'amélioration des habitats et de la biodiversité.

Lire le rapport [Chaleur extrême irréversible : Protéger les Canadiens.ennes et les collectivités d'un avenir mortel](#), de Joanna Eyquem et Dr Blair Feltmate, pour obtenir une liste complète de toutes les mesures pratiques que les Canadiens peuvent prendre pour réduire les risques de chaleur extrême.

Additional assets available online:  [Photos \(6\)](#)

<https://salledepresse.intactfc.com/2022-06-20-15-mesures-pratiques-pour-reduire-les-risques-lies-a-la-chaueur-extreme>