

Épisode de chaleur en cours pour la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean

SAGUENAY, le 2 juillet 2026 – La région du Saguenay–Lac-Saint-Jean traverse un épisode de chaleur avec des températures chaudes et un taux d'humidité élevé, et ce, jusqu'au vendredi 3 juillet inclusivement. Par conséquent, la Direction de la santé publique de Santé Québec Saguenay–Lac-Saint-Jean – Universitaire recommande à la population de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé et celle de ses proches.

Les recommandations s'adressent à l'ensemble de la population, mais concernent particulièrement les bébés, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques ou de problèmes de santé mentale.

En période de chaleur, l'état de santé peut se détériorer rapidement. Voici quelques conseils pour améliorer le confort et diminuer les risques pour la santé.

Conseils pour les adultes

- Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif (de 6 à 8 verres d'eau par jour).
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.
- Passez au moins deux heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).
- Baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour ou rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
- Réduisez vos efforts physiques.
- Portez des vêtements légers.
- Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

Si vous travaillez à l'extérieur, ou dans un endroit intérieur chaud, évitez de vous exposer à la chaleur avant vos périodes de travail pour prévenir les épuisements par la chaleur et les coups de chaleur.

Conseils pour les bébés et les enfants

- Faites-leur boire de l'eau toutes les 20 minutes.
- Donnez le sein plus souvent aux bébés allaités et offrez de l'eau entre les boires aux bébés nourris au biberon.
- Rafrâchissez-les souvent dans la piscine, ou faites-leur prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour. Il est également possible de rafraichir leur peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
- Habillez-les avec des vêtements légers et couvrez leur tête d'un chapeau à larges bords.
- Limitez leurs activités extérieures ou les planifier lorsque la chaleur est moins intense.
- Limitez ou interrompez les activités physiques des enfants souffrant d'une maladie aiguë ou chronique.
- Ne les laissez jamais seuls dans une pièce mal ventilée ou dans une voiture.

Conseils pour la tenue d'activités sportives extérieures

- Éviter de tenir des activités sportives exténuantes ou demandant un effort physique soutenu lors d'un épisode de chaleur.
- Réduire les activités physiques de faible à modéré et encouragez les participants à porter des vêtements légers et clairs.
- Fournir suffisamment d'eau aux participants pour éviter les épuisements par la chaleur ou encore les coups de chaleur.

À l'attention des parents et des responsables des camps d'été et des terrains de jeux, afin de prévenir la déshydratation chez l'enfant quand il fait très chaud, consultez le [feuillet d'information disponible en version électronique](#).

Mesures préventives chez les personnes vulnérables : des GESTES de solidarité

Prêter attention aux personnes plus vulnérables de l'entourage afin de s'assurer qu'elles se portent bien, particulièrement celles vivant seules. Il ne faut pas hésiter à téléphoner ou à cogner à la porte d'un parent ou d'un voisin qui vit seul ou qui nécessite un soutien social, pour s'informer de son état et lui offrir de l'aide au besoin.

La bienveillance pour les personnes en situation d'itinérance

La Direction de santé publique de Santé Québec Saguenay–Lac-Saint-Jean – Universitaire rappelle à la population que les personnes en situation d'itinérance sont particulièrement plus à risque de souffrir des conséquences de la chaleur. La population est donc encouragée à être plus sensible envers ces personnes qui tenteraient de trouver refuge temporairement dans des bâtiments publics, comme les bibliothèques, les arénas, les centres sportifs ou encore dans des centres communautaires.

Si vous avez des questions sur votre santé ou celle d'un proche, communiquez avec Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé. Si vous suspectez que vous ou un de vos proches est victime d'un coup de chaleur, contactez les services d'urgence au 911.

Pour plus d'information, visitez la section *effet de la chaleur sur la santé* sur le site Internet du gouvernement du Québec au <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante>.

– 30 –

Pour renseignements : Direction des communications et des affaires publiques

Téléphone : 418 545-4980, poste 200352

Courriel : 02ciusss.medias@ssss.gouv.qc.ca