

La chaleur monte : protéger votre foyer et votre famille d'un avenir mortel

En 1985, à l'époque où peu de gens se souciaient du changement climatique, Glenn Frey l'a parfaitement résumé : *The Heat Is On* (la chaleur monte). Quarante ans plus tard, sa chanson populaire a des airs de prophétie et il est temps d'agir.

Afin d'aider à limiter les conséquences de la chaleur extrême, telles que les 619 décès prématurés survenus lors de la vague de températures record qui s'est abattue sur la Colombie-Britannique en 2021, le Centre Intact d'adaptation au climat de l'Université de Waterloo vient de publier des lignes directrices simples pour se protéger de la chaleur, qui expliquent aux résidents les mesures de protection à mettre en place pour eux et leurs proches et indiquent les actions à poser, autant dans les [maisons](#) que les [immeubles](#).

Les lignes directrices se basent sur le rapport du Centre Intact *Chaleur extrême irréversible : protéger les Canadiens.ennes et les collectivités d'un avenir mortel*, élaboré avec plus de 60 spécialistes au pays.

« La bonne nouvelle, c'est que les effets de la chaleur sur la santé peuvent être évités grâce à la connaissance, à l'éducation et à l'action », a déclaré Joanna Eyquem, chargé de l'élaboration des lignes directrices. « Si la climatisation fait partie de la solution, ce n'est pas la panacée. Notamment, il est primordial de prévoir une attention particulière pour les personnes vulnérables, telles que les personnes âgées ou les personnes seules, pendant les vagues de chaleur. »

Les villes sont les points chauds du réchauffement climatique. Les secteurs urbains de trois « zones rouges » du Canada seront plus durement touchés par les chaleurs extrêmes : les vallées méridionales entre la côte ouest et les Rocheuses en Colombie-Britannique, les communautés des prairies à la frontière des États-Unis, et la rive nord du lac Érié jusqu'à la vallée du fleuve Saint-Laurent, en Ontario et au Québec. D'ici une trentaine d'années (la période de 2051 à 2080), le nombre de journées chaudes (plus de 30 °C) devrait doubler, tripler, voire quadrupler dans certains cas. La diffusion des lignes directrices en trois étapes est un moyen de permettre aux autorités locales d'aider les habitants à se préparer dans ces régions.

Il est prouvé que le fait de poser des actions concrètes peut contribuer à réduire l’anxiété que ressentent de nombreuses personnes face au changement climatique. C’est dans cet ordre d’idée que les lignes directrices présentent des solutions gratuites et peu coûteuses, sans pour autant négliger les améliorations plus complexes. Par exemple, les résidents peuvent tirer parti de la nature pour rafraîchir leurs maisons, en se servant des arbres pour faire de l’ombre et en maximisant le couvert végétal des jardins et des balcons. De simples améliorations, comme l’installation de stores, de rideaux à isolation thermique ou de films pour vitrage, peuvent contribuer à empêcher la chaleur d’entrer dans la maison. D’autres mesures, comme l’amélioration de l’isolation et de l’étanchéité à l’air, peuvent également diminuer les coûts de chauffage et de climatisation.

La Stratégie nationale d’adaptation du Canada (qui sera finalisée au mois de juin 2023) propose 22 objectifs afin de limiter l’exposition aux phénomènes météorologiques extrêmes au Canada, notamment celui d’« éliminer les décès dus aux vagues de chaleur extrême » d’ici 2040. Pour que le Canada atteigne cet objectif, il faut agir maintenant.

« Si les inondations et les feux de forêt sont les dangers les plus coûteux pour les Canadiens, les chaleurs extrêmes sont de loin les plus meurtrières. Par exemple, une vague de chaleur pendant une panne d’électricité dans une ville comme Montréal pourrait facilement entraîner la mort de milliers de personnes si les efforts de préparation contre la chaleur ne sont pas mobilisés dès maintenant, explique Blair Feltmate, président du Centre Intact. Pour sauver des vies, il est essentiel d’aider les gens à s’aider eux-mêmes. Ces nouvelles lignes directrices indiquent aux gens les mesures à leur portée. »

Les nouvelles lignes directrices de protection contre la chaleur sont disponibles gratuitement et peuvent être présentées et adaptées à divers publics.

Alors que les chaleurs extrêmes font déjà la une des journaux cette année, les Canadiens n’ont pas de temps à perdre pour se préparer aux vagues de chaleur à venir.

À propos du Centre Intact d’adaptation au climat

Le [Centre intact d’adaptation au climat](#) est un centre de recherches appliquées de l’Université de Waterloo qui a été fondé en 2015 grâce au financement d’Intact Corporation Financière, le plus grand assureur en dommages au Canada. Il aide les propriétaires, les communautés et les entreprises à réduire les risques associés aux changements climatiques et aux phénomènes météorologiques extrêmes.

Coordonnées

Ryon Jones

Gestionnaire des relations avec les médias

Université de Waterloo

226 339-0894 | [@uwaterloonews](#) | uwaterloo.ca/news

Joanna Eyquem

Directrice générale, Infrastructures résilientes au climat, Centre Intact d'adaptation au climat

Université de Waterloo

514 268-0873 | joanna.eyquem@uwaterloo.ca

Dr. Blair Feltmate

Président, Centre Intact d'adaptation au climat

Université de Waterloo

226 339-3506 | bfeltmate@uwaterloo.ca

Dr. Anabela Bonada

Gestionnaire et attaché de recherche, Centre Intact d'adaptation au climat

Université de Waterloo

519-574-3631 | abonada@uwaterloo.ca