



OPTIONS POUR L'ADAPTATION

Chaleur extrême

Le présent document recense divers moyens de s'adapter aux épisodes de chaleur extrême à l'intention des particuliers, des collectivités et des municipalités. Il propose notamment la planification en amont, des approches fondées sur la nature, envisage les modifications à apporter aux infrastructures ainsi que les politiques et les programmes à mettre en place. Il ne s'agit pas d'un document exhaustif, mais plutôt d'un bref résumé de méthodes d'adaptation bien documentées qui pourraient être pertinentes pour le Canada atlantique.

Contexte

- Un épisode de chaleur extrême ou une vague de chaleur est une période prolongée de températures élevées qui peuvent être nocives pour la santé humaine et endommager les infrastructures et les systèmes naturels.
- Les épisodes de chaleur extrême ne sont pas courants dans l'ensemble du Canada atlantique, mais ils risquent de devenir plus fréquents et plus intenses avec les changements climatiques.
- Les personnes peuvent avoir des sensibilités différentes à la chaleur. Par exemple, les personnes âgées, les sans-abri ou les personnes souffrant de problèmes cardiaques chroniques sont parmi les plus vulnérables aux maladies liées à la chaleur extrême.

Planification en amont

- **Demeurer informé.** Les décès liés à la chaleur peuvent en grande partie être évités en se renseignant sur les signes de stress thermique et en prenant des mesures pour maintenir le corps au frais. La chaleur peut affecter différemment les membres de votre famille. Des systèmes d'alerte d'urgence sont diffusés par les téléphones portables et les courriels. Pendant les épisodes de chaleur, les autorités de santé publique fournissent souvent des recommandations pour réduire les méfaits potentiels.
- **Procéder à des ajustements.** Pendant une vague de chaleur, changer les heures de travail et ajuster les conditions de vie ou de sommeil peut diminuer l'exposition à la chaleur. Par exemple, les sous-sols ou les pièces moins ensoleillées demeurent généralement plus au frais. Le fait d'être à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée soumet le corps à un stress; il est donc préférable de demeurer dans un endroit frais. Réduire l'utilisation des fours, des sècheuses à linge ou des lave-vaisselle peut réduire la chaleur à l'intérieur des maisons ou des appartements.
- **Collaboration et engagement.** La collaboration au sein des collectivités offre la possibilité d'établir des liens avec les autres, d'échanger des expériences et de partager des idées. La participation du public à la préparation aux risques de chaleur extrême, en mettant l'accent sur l'apprentissage et la prise en compte des besoins des personnes les plus susceptibles d'être gravement touchées, aide les gens à s'instruire et à s'engager.

Approches fondées sur la nature

- **Plantation d'arbres.** Les arbres feuillus sont excellents pour fournir de l'ombre et rafraîchir l'air ambiant. La plantation et l'entretien d'un mélange diversifié d'espèces d'arbres indigènes abaissent la température de surface des bâtiments, des rues et des stationnements en fournissant de l'ombre.
- **Couvert végétal.** Les surfaces naturelles ont tendance à retenir moins de chaleur que les surfaces artificielles. Le remplacement du béton et de l'asphalte par de la végétation peut refroidir les températures dans la zone environnante.
- **Façades ou toits végétalisés.** L'ajout de plantes sur les toits peut réduire les températures dans l'enveloppe du bâtiment, ce qui permet de garder les bâtiments plus frais. Les façades ou les toits végétalisés peuvent être ajoutés à un large éventail de bâtiments, des bâtiments industriels aux habitations.

Infrastructure construite

- **Refroidissement passif.** L'amélioration de l'isolation et la réduction des fuites d'air dans les bâtiments (par les fenêtres, les portes, les fissures, etc.) peuvent contribuer à empêcher les températures de devenir trop élevées à l'intérieur. Les toits et les murs de couleur pâle ou réfléchissants absorbent moins de chaleur que les matériaux sombres. Les volets ou les auvents peuvent fournir de l'ombre à l'intérieur, tout comme les stores ou les rideaux. Des fenêtres performantes peuvent limiter la quantité de chaleur qui entre à l'intérieur.
- **Refroidissement actif.** S'il est préférable de commencer par un changement de comportement ou des méthodes passives pour réduire le besoin de refroidissement à l'aide d'équipements, il peut s'avérer nécessaire de recourir au refroidissement actif pendant une vague de chaleur. Des pompes thermiques ou des climatiseurs peuvent être utilisés pour refroidir les températures à l'intérieur. Étant donné que les climatiseurs consomment pas mal d'électricité, ils ne constituent pas une option privilégiée. Les ventilateurs de plafond ou portables peuvent augmenter le mouvement de l'air, rafraîchissant ainsi la surface de la peau des occupants.
- **Infrastructures résistantes à la chaleur.** Il se peut que les routes, les chemins de fer, les lignes électriques et les tours de télécommunications fonctionnent moins bien en cas de forte chaleur, ce qui risque d'interrompre les services essentiels. Il peut être nécessaire d'envisager des matériaux ou des techniques de construction moins sensibles aux températures extrêmes.

Politiques et programmes

- **Programmes de soutien communautaire.** Les programmes d'enregistrement peuvent aider les personnes les plus susceptibles de subir des problèmes de santé à rester en sécurité pendant les épisodes de chaleur. Les programmes de soutien menés par les collectivités peuvent renforcer le sens de la communauté et encourager l'entraide entre voisins pendant les épisodes de chaleur. Les bâtiments publics peuvent être ouverts en tant que centres de rafraîchissement pour ceux qui n'ont pas accès au rafraîchissement à leur domicile.
- **Planification de l'aménagement du territoire.** Les lignes directrices ou les arrêtés municipaux peuvent encourager les aménagements qui prennent en compte et réduisent les risques liés à la chaleur. Par exemple, l'ajout d'exigences en matière de couverture ombragée ou de surfaces de couleur claire dans les plans communautaires officiels peut contribuer à réduire les effets de la chaleur dans les zones bâties.
- **Foresterie urbaine.** Les municipalités peuvent recourir à des programmes de plantation et d'entretien des arbres pour étendre le couvert ombragé. Il est prouvé que les zones urbaines à faible revenu ont généralement une couverture ombragée moins importante. Les règlements sur la protection des arbres peuvent limiter ou gérer l'enlèvement d'arbres matures et sains.