

Boîte à outils – « Ensemble, on veille »

SENSIBILISATION À LA CHALEUR EXTRÊME

Destiné aux
organismes communautaires
et aux intervenants terrain



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
DÉFINITIONS DE LA CHALEUR ET LES RISQUES ASSOCIÉS	4
Chaleur accablante, chaleur extrême, vague de chaleur, canicule : quelle est la différence?	4
Risques associés à la chaleur : effets sur la santé, sur le milieu communautaire et facteurs aggravants	5
Savoir reconnaître les signes de danger liés à la chaleur	6
COMMENT SE PRÉPARER À UNE VAGUE DE CHALEUR?	7
Liste de vérification en cas de vague de chaleur/canicule afin d'organiser une réponse efficace et assurer un soutien optimal aux personnes les plus vulnérables.....	7
Suivi et évaluation	9
OUTILS DE SENSIBILISATION À LA CHALEUR	11
TROUSSE D'ANIMATION ET D'ACTIVITÉS	12
Jeux-questionnaires.....	12
Ateliers participatifs.....	12
Calendrier préventif : juin à août.....	13
Adopter les bons gestes face aux vagues de chaleur	14
CONCLUSION	15
RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES	16
ANNEXES	17
Annexe A – Population vulnérable à la chaleur accablante/chaleur extrême	17
Annexe B – Outils de communication (Prévention chaleur extrême).....	18
Annexe C – Messages sur la chaleur et la santé	20
Annexe D – Liste de vérification en cas de vague de chaleur/canicule (Citoyens).....	22
Annexe E – Modèle de rapport de fin de saison : Interventions chaleur – Été 2025	23
Annexe F – Questionnaire interactif Canicule – Vrai ou faux	25
Annexe G – Atelier : « Fabrique ton sac chaleur »	26
Annexe H – Fiche Aide-Mémoire : Mon sac chaleur	27
Annexe I – Liste de vérification « Routine chaleur »	28
Annexe J – Calendrier Préventif (juin à août)	29

Avis aux lecteurs et lectrices!

Cette boîte à outils chaleur a été élaborée de manière collaborative par les membres de l'équipe de soutien au développement des communautés, en concertation avec plusieurs organismes communautaires partenaires. Elle constitue une compilation d'informations, de ressources et d'outils concrets visant à soutenir les organismes communautaires et les intervenants terrain dans leurs efforts de prévention, de sensibilisation, d'intervention et de suivi auprès des personnes en situation de vulnérabilité.

Pour toute suggestion, modification ou ajout pouvant contribuer à son amélioration, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse suivante: soutien.organismescommunautaires.comtl@ssss.gouv.qc.ca.

INTRODUCTION

Pourquoi cette boîte à outils?

Les vagues de chaleur deviennent de plus en plus fréquentes et intenses, représentant un risque majeur pour la santé publique. Certaines populations sont particulièrement à risque, notamment :

- Les personnes âgées,
- Les personnes en situation d'itinérance,
- Les personnes vivant avec un trouble de santé mentale ou une dépendance,
- Les femmes enceintes,
- Les nourrissons et les jeunes enfants,
- Les personnes atteintes de maladies chroniques.

Cette boîte à outils vise à soutenir les organismes communautaires et les intervenants terrain dans leurs efforts de **prévention, de sensibilisation, d'intervention et de suivi** en période de **chaleur accablante ou extrême**. Elle offre des outils concrets et des stratégies adaptées pour soutenir les populations vulnérables **avant, pendant et après** les épisodes de canicule.

Dans cette perspective, elle mise sur le rôle stratégique des acteurs locaux et des professionnels, dont l'expertise terrain et le lien privilégié avec les populations en font des partenaires indispensables. Leur capacité à relayer les messages de prévention, à repérer les situations à risque et à offrir un soutien de proximité est un levier fondamental pour atténuer les effets des chaleurs extrêmes sur les personnes les plus à risque.

Objectifs de la boîte à outils

- Renforcer la préparation communautaire face aux vagues de chaleur en informant et en sensibilisant les citoyens.
- Fournir des ressources pratiques et accessibles pour soutenir les populations vulnérables.
- Promouvoir une communication claire, bienveillante et rassurante auprès des personnes à risque et des intervenants.



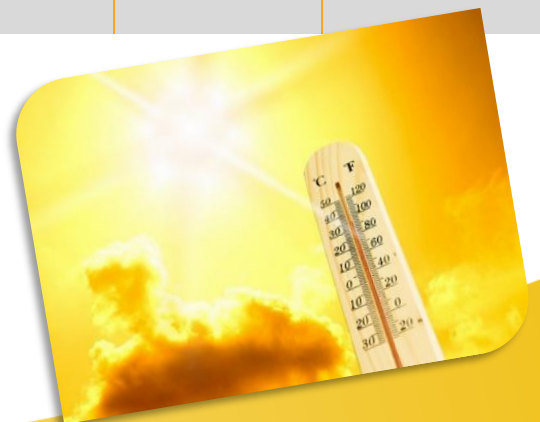


DÉFINITIONS DE LA CHALEUR ET LES RISQUES ASSOCIÉS

Chaleur accablante, chaleur extrême, vague de chaleur, canicule : quelle est la différence?

TERME	DÉFINITION PRINCIPALE	DURÉE	RISQUE POUR LA SANTÉ
Chaleur accablante <i>Environnement Canada peut émettre un avertissement officiel</i>	<ul style="list-style-type: none"> Température atteignant ≥ 30 °C + indice humidex ≥ 40 °C Effet principal : inconfort notable, risque accru pour les personnes vulnérables. 	Courte	Modéré
Chaleur extrême	<ul style="list-style-type: none"> Trois jours ou plus avec une température de jour moyenne ≥ 33 °C et une température nocturne qui ne descend pas sous les 20 °C, OU Deux nuits consécutives avec une température ≥ 25 °C Effets : Détérioration rapide de l'état de santé des personnes vulnérables. Sans intervention, elle peut causer de graves complications, voire le décès. 	Prolongée	Élevé
Vague de chaleur <i>Utilisé principalement dans un contexte météorologique ou médiatique.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Terme générique désignant une période prolongée de chaleur anormalement élevée, souvent au-delà des normales saisonnières, pouvant inclure des épisodes de chaleur accablante ou extrême. Effets : Peut avoir un impact significatif sur la santé, les infrastructures et l'environnement. 	Variable	Variable
Canicule	<ul style="list-style-type: none"> Terme populaire souvent employé comme synonyme de "vague de chaleur". Au Québec, le mot « canicule » est souvent utilisé pour désigner des périodes de chaleur extrême, même s'il n'a pas de définition officielle distincte de celle de « chaleur extrême ». 	Prolongée	Élevé

Source : Plan de traitement du risque – Chaleur accablante ou extrême-COMTL





Risques associés à la chaleur : effets sur la santé, sur le milieu communautaire et facteurs aggravants

CATÉGORIE	CONTENU
Signes et symptômes à surveiller	<ul style="list-style-type: none">• Fatigue inhabituelle• Nausées ou vomissements• Vertiges, maux de tête• Confusion, désorientation• Respiration ou rythme cardiaque accéléré• Soif intense, malaise généralisé
Effets sur la santé	<ul style="list-style-type: none">• Effets directs :<ul style="list-style-type: none">- Coup de chaleur- Déshydratation- Crampes et épuisement à la chaleur• Effets indirects :<ul style="list-style-type: none">- Aggravation de maladies chroniques (cardiaques, respiratoires, etc.)- ↑ Problèmes psychologiques et comportementaux- ↓ Performances cognitives- ↓ Activités extérieures• Conséquences générales :<ul style="list-style-type: none">- ↑ Appels info-santé- ↑ Transports ambulanciers- ↑ Consultations médicales- ↑ Hospitalisations- ↑ Décès• Conséquences sur les organismes communautaires :<ul style="list-style-type: none">- Pression accrue sur les services (↑ demandes d'aide et de soutien aux personnes vulnérables)- Impact sur le personnel et les bénévoles (fatigue, risques de santé lié à la chaleur)- Activités et services limités en raison d'infrastructures inadéquates (locaux non climatisés ou mal ventilés, difficulté à maintenir des températures adéquates pour l'entreposage de produits ou d'aliments, espaces extérieurs sans accès à un point d'eau, etc.)- Adaptation des activités et des services (réorganisation des horaires en matinée ou en soirée, annulations ou reports)- Rôle accru en communication et en sensibilisation (diffusion d'informations sur les mesures de prévention, appels ou visite de courtoisie) (voir annexe B et C)- Coûts additionnels (mobilisation imprévue de ressources humaines ou matérielles)
Facteurs aggravants	<ul style="list-style-type: none">• Logement mal ventilé ou non climatisé• Médicaments affectant la régulation de la température corporelle ou la perception de la soif• Capacité réduite à percevoir ou réagir à la chaleur (personnes âgées, jeunes enfants, personnes isolées)• Conditions médicales chroniques (maladies cardiovasculaires/respiratoires, troubles santé mentale, etc.)• Situation de précarité socio-économique limitant l'accès aux moyens de protection• Barrières linguistiques ou culturelles entravant l'accès à l'information ou aux services• Isolement social ou absence de réseau de soutien• Incapacité physique ou cognitive limitant l'adoption de comportements protecteurs• Occupations exposant à la chaleur (travailleurs extérieurs, intervenants communautaires, etc.)

Sources : Évaluation de la vulnérabilité de l'agglomération de Montréal aux changements climatiques; Rapport 2024 US EPA (2023); Wargocki et al (2019)

En résumé, les périodes de **chaleur intense** peuvent avoir de **graves conséquences** sur la santé, en particulier pour les **personnes vulnérables (voir Annexe A)**. Il est essentiel de reconnaître les signes avant-coureurs et d'agir rapidement.



Savoir reconnaître les signes de danger liés à la chaleur

Coup de chaleur :

- Étourdissements
- Confusion
- Peau chaude et sèche
- Absence de transpiration

Déshydratation :

- Transpiration excessive
- Fatigue
- Maux de tête
- Bouche sèche

Que faire ?

- Appelez Info-Santé (811) dès l'apparition de ces symptômes.
- En cas de fièvre, perte de connaissance ou évanouissement, composez immédiatement le 911.

Pour plus d'informations, consultez: [Effets de la chaleur sur la santé](#)





COMMENT SE PRÉPARER À UNE VAGUE DE CHALEUR?

Liste de vérification en cas de vague de chaleur/canicule afin d'organiser une réponse efficace et assurer un soutien optimal aux personnes les plus vulnérables (Organismes communautaires/intervenants terrain) (À IMPRIMER)

AVANT la vague de chaleur – Préparation

Objectif : Anticiper les besoins et mobiliser les ressources

Planification et coordination

- Établir un plan d'action chaleur (arrimages internes + partenaires)
- Identifier les personnes à risque (isolées, âgées, malades, en situation d'itinérance)
- Mettre à jour la liste des contacts (bénéficiaires, proches aidants, ressources locales)
- Préparer les outils de suivi (grilles d'appel, rapports, journaux de bord)

Matériel et ressources

- Préparer des sacs chaleur : bouteilles d'eau, chapeaux, lingettes, éventails, etc.
- Vérifier la disponibilité de brumisateurs, glacières, ventilateurs portatifs
- Cartographier les lieux frais accessibles (bibliothèques, centres communautaires, etc.)
- Créer ou imprimer du matériel éducatif (affiches, fiches aide-mémoire)

Communication

- Sensibiliser les équipes et bénévoles (formation express si besoin)
- Diffuser les messages de prévention auprès du public cible (réseaux sociaux, affichage, porte-à-porte) (voir Annexe B, C, D)
- Organiser des ateliers de préparation ou des animations thématiques (voir Annexe F, G, H, I, J)

PENDANT la vague de chaleur – Intervention

Objectif : Agir pour réduire les impacts et soutenir les plus vulnérables

Suivi des personnes vulnérables

- Effectuer les appels de courtoisie ou visites à domicile
- Vérifier l'état de santé, la température intérieure, l'hydratation
- Proposer un accompagnement vers un lieu frais si nécessaire

Distribution et soutien

- Distribuer des sacs chaleur ou du matériel de protection
- Offrir de l'eau, des collations hydratantes ou des fruits riches en eau
- Accompagner à des lieux climatisés ou organiser des points de rafraîchissement

Observation et documentation

- Noter les incidents, besoins exprimés et actions entreprises
- Repérer sans délai les situations critiques ou urgentes (isolement, malaises, conditions de logement inadéquates...) afin d'assurer une remontée rapide de l'information et une réponse adaptée aux besoins des personnes vulnérables.



APRÈS la vague de chaleur – Évaluation

Objectif : Tirer des leçons pour améliorer les futures interventions

Bilan et retours

- Compiler les données : nombre de personnes rejointes, types d'interventions
- Analyser les besoins persistants
- Recueillir les retours des participants et des intervenants (formulaire de rétroaction)

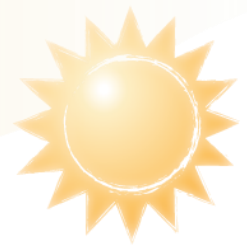
Rapport final

- Rédiger un rapport synthétique (activités, constats, recommandations)
- Partager les résultats avec les partenaires, les bailleurs et la communauté

Amélioration continue

- Ajuster les outils, les messages et les méthodes d'intervention
- Mettre à jour les listes de personnes vulnérables et les plans de contingence
- Rencontrer l'ensemble des partenaires intersectoriels pour tirer les leçons de la saison écoulée et identifier ensemble les pistes d'amélioration pour renforcer l'action collective l'année suivante.





Suivi et évaluation

L'évaluation régulière des actions menées permet d'en mesurer l'impact, d'identifier les besoins persistants et d'améliorer les interventions futures. Plusieurs outils peuvent être utilisés à cette fin:

A. Grille de suivi des interventions

Objectif : Assurer un suivi rigoureux des personnes rejointes et des actions menées sur le terrain.

Format suggéré :

Nom	Adresse	Téléphone	Date de l'appel ou de la visite	Type d'activité réalisée	Besoins identifiés	Suivi à prévoir

Cette grille facilite l'organisation du travail d'équipe et le repérage des situations nécessitant une attention particulière.

B. Journal de bord terrain-Observations terrain

Objectif : Documenter les observations, incidents, et réalités constatées lors des interventions.

Exemple de saisie :

Date : 17 juillet 2025

Heure : 14h00

Lieu : HLM des Aînés, rue Cartier

Personnes rencontrées : M. Lemoine, Mme Tremblay

Informations ou besoins exprimés :

- M. Lemoine se plaint de chaleur excessive dans son appartement malgré un ventilateur.
- Mme Tremblay souhaite recevoir une deuxième couverture fraîche.

Réponses apportées ou actions entreprises : Note prise pour livrer une couverture supplémentaire. Alerte transmise à l'équipe technique pour vérifier la température intérieure.

Outil utile pour enrichir le retour d'expérience et adapter les pratiques d'intervention.



C. Formulaire de rétroaction (participants et intervenants)

Objectif : Recueillir les impressions, suggestions et effets perçus des actions menées.

Exemples de questions pour le formulaire (participants) :

1. Qu'avez-vous le plus apprécié dans l'activité?
Ex. : La visite humaine, les conseils pratiques.
2. Que pourrait-on améliorer pour une prochaine fois?
Ex. : Plus d'information sur les ressources disponibles en cas d'urgence.
3. Vous sentez-vous mieux préparé(e) face à la chaleur après cette intervention?
 Oui Non Un peu

Exemples de questions pour le formulaire (intervenants)

1. Quelles actions ont été les plus efficaces selon vous?
2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées?
3. Que recommandez-vous pour les prochaines vagues de chaleur?

Les réponses permettent d'ajuster les contenus et méthodes aux besoins réels du terrain.

D. Modèle de rapport de fin de saison (voir Annexe E)

Objectif : Faire le bilan global des actions entreprises et des résultats obtenus.

Contenu suggéré :

- Nombre total de personnes rejointes
- Détail des activités réalisées
- Constats et leçons tirées du terrain
- Recommandations pour l'année suivante

Ce rapport peut être partagé avec les partenaires, bailleurs ou décideurs pour valoriser les efforts et renforcer la mobilisation future.

OUTILS DE SENSIBILISATION À LA CHALEUR

PUBLIC CIBLE	OUTIL/SUPPORT	LANGUES DISPONIBLES	PRIORITÉ
Population Générale et à risque	<ul style="list-style-type: none"> Conseils climats -affiche, feuillet, dépliant (version anglaise) Quoi faire quand il fait très chaud Se préparer à la chaleur intense C'est vraiment trop chaud (dépliant) Il fait très chaud (version anglaise et affichage numérique) Feuillet d'information-Prévention en cas de vague de chaleur (version anglaise) Outil simplifié 	<ul style="list-style-type: none"> Feuillet traduit en : anglais, arabe, bengali, chinois simplifié, chinois traditionnel, espagnol, farsi, grec, haïtien, hindi, italien, portugais, punjabi, russe, tagalog, tamil, vietnamien et yiddish. Affiche traduite en : arabe, bengali, chinois simplifié, espagnol, farsi, grec, créole haïtien, hindi, italien, portugais, punjabi, russe, tagalog, tamil, vietnamien et yiddish. Capsule audio disponible en : français, anglais, espagnol, créole haïtien, punjabi, hindi, arabe, mandarin, tagalog, bangla, yiddish, vietnamien, portugais, italien, russe et lingala. 	
Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> Il fait vraiment trop chaud! Protégez-vous du temps très chaud. (version anglaise). Il fait très chaud Affiche (version anglaise) Il fait très chaud Feuillet (version anglaise). 	<ul style="list-style-type: none"> Français et anglais 	
Enfants et milieux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> Il fait très chaud (Version anglaise + langues multiples) Gardez les enfants à l'abri de la chaleur! Feuillet -Protégez votre enfant de la chaleur accablante (version anglaise) Outil pour les milieux scolaires, les milieux de garde et les camps d'été, version 2025 Guide à l'attention des gestionnaires de camp Guide à l'attention des responsables des camps d'été et des terrains de jeux Capsule d'information sur la chaleur extrême en milieu scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> Langues multiples : anglais, arabe, bengali, chinois simplifié, espagnol, farsi, grec, créole haïtien, hindi, italien, portugais, punjabi, russe, tagalog, tamil, vietnamien et yiddish. 	
Athlètes/ sportifs	<ul style="list-style-type: none"> Vous êtes actif quand il fait chaud? Vous êtes à risque! (version anglaise) Quoi faire lors de la pratique d'activité physique en période de chaleur. Dépliant pour les personnes actives 	<ul style="list-style-type: none"> Français et anglais 	
Animaux	<ul style="list-style-type: none"> Protégez vos animaux de la chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> Français 	
Travailleurs (construction, agricole...)	<ul style="list-style-type: none"> Prévenir les coups de chaleur Travail à la chaleur Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail (version anglaise) 	<ul style="list-style-type: none"> Français 	
Responsables de plans d'eau/ piscines municipales	<ul style="list-style-type: none"> Information sur les piscines et les plages pour assurer une bonne qualité de l'eau en contexte de chaleur extrême 	<ul style="list-style-type: none"> Français 	

Rouge : Incontournable – à diffuser activement en période de chaleur/ **Orange** : Important – à utiliser selon le contexte ou la clientèle/ **Vert** : Optionnel – à consulter ou distribuer au besoin



TROUSSE D'ANIMATION ET D'ACTIVITÉS

Jeux-questionnaires

Objectif : Informer de façon ludique sur les mesures à prendre en période de chaleur et déconstruire les idées reçues.

Description : Activités ludiques pour tester les connaissances sur les mesures de prévention et déconstruire certains mythes.

Format : Papier ou interactif (Kahoot, PowerPoint, Google Forms) selon les ressources

Public : Adaptable selon l'âge (enfants, adultes, aînés)

Niveau de complexité : Moyen (Système de points ou réponses en équipe)

Temps nécessaire : 30-45 minutes selon le public cible ou le format choisi

Matériel fourni : Fiches-question plastifiées ou versions numériques (PowerPoint ou Kahoot), affiches « mythe vs réalité »

Questionnaire interactif "Canicule : Vrai ou Faux? » (voir annexe F)

Ateliers participatifs

Objectif : Impliquer les participants dans des actions concrètes de préparation et de prévention.

Description : Les ateliers participatifs visent à sensibiliser les participants en les engageant dans des activités pratiques et concrètes. Ces ateliers visent à renforcer les capacités individuelles en matière de préparation aux vagues de chaleur, tout en encourageant une dynamique collective de prévention et de responsabilisation communautaire.

Atelier 1 : Faire son "sac chaleur"

Objectif : Sensibiliser les participants à l'importance de la préparation et de l'autonomisation pendant les vagues de chaleur.

Description : Atelier collectif et participatif visant à identifier, à travers une démonstration interactive, les objets indispensables à garder à portée de main lors des périodes de forte chaleur (eau, brumisateuse, éventail, médicaments, liste de contacts d'urgence, etc.).

Format : Interactif (liste d'essentiels)

Public : Adaptable selon l'âge (enfants, adultes, aînés)

Niveau de complexité : Faible

Temps nécessaire : 45-60 minutes

Matériel fourni : Sacs en tissu vierges + matériel de décoration, objets de démonstration ou fiches visuelles représentant les essentiels, affiche ou fiche aide-mémoire « Mon sac chaleur » à emporter (**voir Annexe H**)

Atelier: « Fabrique ton sac chaleur » (**voir annexes G et H**)



Atelier 2 : Routine de vérification quotidienne

Objectif : Encourager les participants à prendre des habitudes quotidiennes de prévention et à intégrer la sécurité dans leur routine estivale.

Description : Atelier collaboratif visant à créer un rituel quotidien de prévention en période de chaleur (hydratation, aération, contacts avec un proche, vérification de la météo).

Format : Imprimable, aimanté ou numérique

Public : Adaptable selon l'âge (enfants, adultes, aînés)

Niveau de complexité : Faible

Temps nécessaire : 30-45 minutes

Matériel fourni : Modèles de liste de vérification imprimables ou aimantés

Liste de vérification « Routine chaleur » (voir annexe I)

Calendrier préventif : juin à août

Objectif : Planifier et ancrer les bons réflexes tout au long de la saison estivale.

Description : Propositions d'activités chaque semaine (ex. : rappel de la météo, atelier sur l'alimentation, appel collectif de vigilance). Version imprimable à afficher dans les locaux ou à remettre aux bénéficiaires.

Format : Mural, numérique ou imprimable

Public : Adaptable selon l'âge (enfants, adultes, aînés)

Niveau de complexité : Faible-Moyen

Temps nécessaire : 30-45 minutes

Matériel fourni : Calendrier mural ou numérique, visuels et pictogrammes

Calendrier préventif (juin à août) (voir annexe J)

Fonctionnement :

- Un thème par semaine (ex. : hydratation, domicile frais, surveillance des proches, premiers signes de coup de chaleur).

Activités associées:

- Défis hebdomadaires (ex. : boire 8 verres d'eau par jour)
- Journée de sensibilisation dans la communauté
- Rappel sur les réseaux sociaux ou infolettres

Matériel fourni :

- Calendrier mural ou à imprimer
- Version numérique exportable pour diffusion en ligne
- Pictogrammes et visuels inclus pour chaque thème



Adopter les bons gestes face aux vagues de chaleur

Exemple d'activités en milieu scolaire

Pour plus d'informations consultez : [Adopter les bons gestes face aux vagues de chaleur](#)



CONCLUSION



Face à l'intensification des vagues de chaleur, la mobilisation communautaire est plus que jamais essentielle. En tant qu'acteurs de première ligne, les intervenants terrain et les organismes communautaires jouent un rôle crucial pour prévenir les effets néfastes de la chaleur extrême, particulièrement auprès des personnes vulnérables.

Cette boîte à outils a été conçue pour vous accompagner dans la mise en place d'actions concrètes, simples et efficaces, à chaque étape d'un épisode de chaleur : avant, pendant et après. En misant sur la prévention, la communication claire, et le soutien de proximité, nous pouvons ensemble réduire les risques et renforcer la résilience collective.

Prenons soin les uns des autres. Ensemble, on veille!





RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- [Conseils climats](#)
- [Se protéger du soleil et des rayons UV | Gouvernement du Québec](#)
- [Mesures d'adaptation individuelles à la chaleur | Institut national de santé publique du Québec](#)
- Cartographie des îlots de chaleur : [Cartographie des îlots de chaleur urbains | Institut national de santé publique du Québec](#)
- Carte des lieux publics climatisés: [Points de rafraîchissement de la Ville de Montréal](#)
- Santé Montréal : [Chaleur | Direction régionale de santé publique de Montréal](#)
- [Heat](#)
- [Les changements climatiques à Montréal](#)
- [Modèle de plan d'urgence](#)
- [Établissez un plan en cas d'urgence et de catastrophe - Croix-Rouge canadienne](#)
- Conseils pour mieux vous préparer au choc émotionnel: [Se relever à la suite d'une crise - Croix-Rouge canadienne](#)
- [Préparez-vous : Accueil](#)
- [Publications | ROHCMUM](#)
- [Ambulance Saint-Jean \(Québec\)](#)



ANNEXES

Annexe A – Population vulnérable à la chaleur accablante/chaleur extrême

- Enfants (0 à 14 ans)
- Personnes âgées de plus de 65 ans, vivant dans un milieu non climatisé
 - Particulièrement à risque : Personnes âgées de 75 ans et plus, seules et isolées socialement
- Personnes enceintes
- Personnes avec incapacités
- Personnes de tous âges prenant certains médicaments qui peuvent aggraver les effets de la chaleur accablante
 - Personnes de tous âges souffrant des maladies chroniques ou pathologies suivantes;
 - Cérébrovasculaires et cardiovasculaires; athérosclérose, hypertension artérielle non contrôlée, insuffisance cardiaque, pathologie vasculaire périphérique ou cérébrale;
 - Neurologiques : Parkinson, Alzheimer et troubles cognitifs, anomalies du système nerveux autonome;
 - Endocriniennes : diabète, hyperthyroïdie;
 - Psychiatriques : dépression, trouble de l'alimentation, trouble bipolaire, schizophrénie;
 - Pulmonaires : troubles respiratoires sévères;
 - Rénales : insuffisance rénale;
 - Autres : obésité morbide, infection (maladie fébrile aiguë).
- Personnes de 25 à 64 ans ayant un faible niveau de scolarité
- Personnes ayant récemment immigré
- Personnes qui ne connaissent ni le français ni l'anglais
- Minorités visibles
- Personnes ayant une identité autochtone
- Locataires
- Familles monoparentales
- Personnes vivant seules
- Personnes en situation d'itinérance
- Personnes vivant dans des îlots de chaleur urbains
- Personnes à faible revenu
- Personnes ayant une dépendance aux drogues ou à l'alcool

Source : Évaluation de la vulnérabilité de l'agglomération de Montréal aux changements climatiques – Rapport 2024; tableau 15



Annexe B – Outils de communication (Prévention chaleur extrême)

1. Script d'appels de courtoisie

Objectif : Prendre des nouvelles des personnes vulnérables pendant les périodes de chaleur, offrir de l'information et vérifier les besoins éventuels.

Exemple de script :

- Bonjour, ici [Nom] de [Organisation]. Nous faisons une tournée de courtoisie en raison des fortes chaleurs. Comment allez-vous aujourd'hui?
- Avez-vous eu l'occasion de boire de l'eau et de rester au frais?
- Avez-vous besoin d'aide ou de ressources particulières?
- Puis-je vous rappeler dans quelques jours?

2. Modèles de courriels/infolettres

Objectif : Informer rapidement un grand nombre de personnes ou d'organisations partenaires.

Contenu suggéré :

- Bulletin météo et avertissements en cours
- Rappels de prévention (hydratation, rester à l'intérieur, vérifier les proches)
- Ressources disponibles (lieux climatisés, lignes d'écoute, transport)
- Ton rassurant, phrases courtes, visuels clairs

3. Communiqués prêts à diffuser

Objectif : Avoir des messages types disponibles pour une diffusion rapide (médias, réseaux sociaux, affichage).

Exemples :

- Alerte chaleur : prenez soin de vous et des autres !
- Vous avez chaud ? Voici quoi faire en cas de vague de chaleur.
- Téléphonnez à vos proches, un simple appel peut faire une grande différence.

Conseils pour des messages clairs, rassurants et personnalisés (voir Annexe A)

- Utiliser un vocabulaire simple et accessible à tous.
- Privilégier des phrases courtes et affirmatives.
- Répéter les messages-clés (boire de l'eau, rester au frais, surveiller les signes de malaise).
- Employer des verbes d'action et une construction active
- Inclure des coordonnées claires pour les demandes d'aide.
- Procédez de façon logique, par ordre d'importance, et insérez des liens (au besoin) entre les paragraphes.



4. Gabarit de messages pour les réseaux sociaux

Objectif : Sensibiliser, informer et rappeler les mesures de prévention durant les périodes de chaleur.

Format suggéré :

- Message court : moins de 280 caractères
- Emoji ou image accrocheuse: Attirer l'attention visuellement
- Hashtags : Utiliser des hashtags pertinents pour élargir la portée (ex. #Canicule #SantéChaleur #Hydratation)
- Lien utile ou numéro d'urgence : Si nécessaire, fournir un lien ou un numéro à contacter en cas d'urgence

Exemples de messages :

- ☀️ Il fait chaud! Buvez de l'eau, restez au frais et prenez soin de vous et de vos proches. #Canicule #PréventionChaleur
- 🌊 Une vague de chaleur est en cours. Les personnes âgées et les enfants sont plus à risque. Pensez à prendre de leurs nouvelles! #SantéChaleur
- 💧 Buvez de l'eau régulièrement, même sans soif. La déshydratation peut être risquée pour votre santé. #Hydratation
- 📞 Vous êtes inquiet pour un proche? Appelez-le ou visitez-le. Un simple geste peut sauver une vie. #SolidaritéChaleur
- 🐶 🐱 🚗 🌡️ Psitt! Les animaux aussi peuvent souffrir de la chaleur. Assurez-vous qu'ils aient toujours de l'eau fraîche et ne les laissez jamais seuls dans une voiture stationnée. #ChaleurEtAnimaux

5. Version Facile à lire et à comprendre (FALC)

Objectif : Rendre les messages accessibles à tous, incluant les personnes avec des difficultés de lecture ou de compréhension.

Exemples de messages FALC :

- Il fait très chaud dehors.
- Il faut boire de l'eau souvent.
- Restez à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Fermez les rideaux pour garder la maison fraîche.
- Appelez vos amis ou votre famille pour prendre de leurs nouvelles.
- En cas de malaise, appelez le 911.



Annexe C – Messages sur la chaleur et la santé

Message 1 : Les maladies liées à la chaleur sont évitables.

Message 2 : Bien que la chaleur accablante puisse rendre tout le monde vulnérable aux maladies liées à la chaleur, les risques pour la santé sont plus grands pour les :

- adultes plus âgés;
- femmes enceintes;
- nourrissons et les jeunes enfants;
- personnes qui souffrent de maladies chroniques, comme des difficultés respiratoires, des problèmes cardiaques ou des maladies psychiatriques;
- personnes qui travaillent à la chaleur;
- personnes qui font de l'exercice à la chaleur;
- personnes en situation d'itinérance;
- salariés à faible revenu.

Message 3 : Si vous prenez des médicaments ou si vous avez un problème de santé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si cette situation vous rend plus vulnérable à la chaleur et suivez ses recommandations.

Message 4 : Les maladies liées à la chaleur englobent le coup de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur, l'évanouissement provoqué par la chaleur, l'œdème de chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), les boutons de chaleur et les crampes de chaleur (crampes musculaires).

Surveillez les symptômes des maladies liées à la chaleur, notamment :

- étourdissements ou évanouissement;
- nausées ou vomissements;
- maux de tête;
- respiration ou battement cardiaque rapide;
- soif extrême;
- miction moins fréquente avec urine de couleur jaune foncé inhabituelle.

Si vous éprouvez n'importe lequel de ces symptômes pendant une chaleur accablante, rendez-vous **sans tarder** dans un endroit frais et buvez des liquides, de l'eau de préférence.

Message 5 : **Le coup de chaleur est une urgence médicale! Composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement** si vous prenez soin d'une personne, comme un voisin, dont la température corporelle est élevée et qui est inconsciente ou confuse ou qui ne transpire plus.

En attendant de l'aide – **rafraîchissez la personne sans tarder en** :

- la déplaçant vers un endroit frais, si vous le pouvez;
- appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements;
- éventant la personne autant que possible.



Message 6 : Visitez fréquemment les voisins, les amis et les membres de la famille plus âgés, surtout ceux qui souffrent d'une maladie chronique, afin de vous assurer qu'ils sont au frais et qu'ils sont hydratés.

Message 7 : Buvez beaucoup de liquides frais, surtout de l'eau, **avant d'avoir soif**, de manière à diminuer votre risque de déshydratation. La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation.

Message 8 : Réorganisez ou planifiez vos activités à l'extérieur pendant les périodes les plus fraîches de la journée.

Message 9 : Portez des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui respirent.

Message 10 : Ne laissez jamais des gens ou des animaux de compagnie dont vous prenez soin dans un véhicule stationné ou à la lumière directe du soleil.

Message 11 : Évadez-vous de la chaleur en passant quelques heures dans un endroit frais. Cela pourrait être une zone à l'ombre des arbres, une piscine ou un endroit climatisé, comme un édifice public, un centre commercial, un magasin d'alimentation, un lieu de culte ou une bibliothèque publique.

Message 12 : Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.

Message 13 : Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four.

Message 14 : Empêchez le soleil d'entrer en fermant les volets, les rideaux ou les stores le jour.

Message 15 : Évitez de vous exposer au soleil. Protégez-vous du soleil avec un chapeau à large bord qui respire ou sous un parasol

Source : Communiquer les risques des périodes de chaleur accablante pour la santé : Trousse à l'intention des responsables de la santé publique et de la gestion des urgences

Annexe D – Liste de vérification en cas de vague de chaleur/canicule (Citoyens)

[Version à imprimer](#) - [Version anglaise](#)

PRÉVENTION en cas de vague de chaleur



AVANT

PRÉPARER SON ENVIRONNEMENT

- Vérifiez que votre logement peut rester frais rideaux opaques, stores, ventilateurs, climatiseur.
- Préparez une trousse d'urgence eau, vêtements légers, brumisateur, médicaments.
- Utilisez un thermomètre intérieur pour surveiller la température ambiante.

PLANIFIER SES ACTIONS

- Suivez les alertes météo inscrivez-vous à des services d'avis.
- Élaborez un plan d'urgence avec rappels pour l'hydratation et les contacts d'urgence.
- Discutez des mesures de prévention avec vos proches, collègues et voisins.

CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

- Liste de contacts d'urgence prête.
- Identifiez les personnes vulnérables autour aînés, personnes isolées, malades...
- Si vous vivez seul(e), désignez une personne pour vérifier votre bien-être.



CIUSSS-ODRM dvt.15-05.25

PENDANT

ADAPTER SON MODE DE VIE

-  Buvez régulièrement de l'eau, même sans avoir soif.
-  Évitez l'alcool et les repas copieux.
-  Évitez les efforts physiques entre 11 h et 18 h.
-  Prenez des douches/bains frais ou utilisez un brumisateur pour vous rafraîchir.
-  Passez quelques heures par jour dans des lieux climatisés publics piscines, bibliothèques, centres climatisés.
-  Portez des vêtements légers, clairs et amples.
-  Protégez-vous du soleil chapeau, crème FPS 15+.
-  Prenez des nouvelles des personnes vulnérables de votre entourage, et n'hésitez pas à donner des vôtres.

REFROIDIR SON ENVIRONNEMENT

- Fermez rideaux et fenêtres le jour.
- Ouvrez-les la nuit si l'air extérieur est plus frais.
- Limitez l'usage des appareils qui produisent de la chaleur.

SURVEILLER SON ÉTAT DE SANTÉ

- Déshydratation soif extrême, fatigue, maux de tête, bouche sèche.
- Coup de chaleur étourdissements, nausées, confusion, peau chaude et sèche, absence de transpiration.

Consultez les mesures locales
et les services offerts par la municipalité.

APRÈS

- Aérez votre domicile pour évacuer la chaleur accumulée.
- Continuez à boire de l'eau régulièrement.
- Mettez à jour votre trousse et vos contacts en prévision du prochain épisode.

QUOI FAIRE?

- Un malaise? Des questions sur votre santé? appelez Info-Santé **811**
- En cas d'urgence appelez le **911**

? Pour plus d'informations et de conseils



www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/chaleur-extreme

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 



Annexe E – Modèle de rapport de fin de saison : Interventions chaleur – Été 2025

(À adapter)

1. Contexte

Dans le cadre du plan de prévention des impacts liés aux vagues de chaleur, une série d'interventions communautaires a été déployée durant l'été 2024 afin de rejoindre les populations vulnérables, en particulier les personnes âgées et isolées. Ce rapport présente un bilan des actions menées, les constats du terrain ainsi que des recommandations pour les saisons à venir.

2. Résultats globaux

Nombre total de personnes rejointes : 354

Activités réalisées:

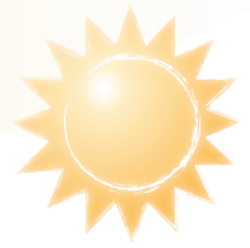
- Appels de courtoisie : 112
- Visites à domicile : 84
- Sacs chaleur distribués : 158

3. Constats du terrain

- Les **personnes âgées vivant seules** et sans climatisation ont été les plus touchées par la chaleur.
- Plusieurs résidents **ne connaissaient pas l'existence des centres de rafraîchissement** ou ne savaient pas comment s'y rendre.
- Les **besoins matériels les plus fréquents** incluaient : ventilateurs, bouteilles d'eau, linges humides et couvertures fraîches.
- Certains intervenants ont rapporté une **baisse de l'énergie ou du moral chez les aînés** durant les périodes de canicule prolongée.

4. Réponses apportées

- Mise en place d'une grille de suivi des interventions pour mieux planifier les visites et repérer les cas nécessitant une attention urgente.
- Journal de bord terrain tenu par les intervenants pour consigner les observations, incidents, et ajuster rapidement les réponses.
- Recueil de rétroactions de la part des participants et des intervenants afin d'améliorer les pratiques :
 - 87 % des personnes rejointes ont affirmé se sentir mieux préparées face à la chaleur.
 - Les intervenants ont souligné la **valeur du contact humain**, au-delà du soutien matériel.



5. Leçons apprises

- **La planification préventive** est essentielle : les actions engagées dès les premiers signes de chaleur ont été les plus efficaces.
- **La coordination intersectorielle** (Santé publique territoriale, municipalités, organismes communautaires) doit être renforcée pour éviter les doublons et maximiser la couverture.
- **L'adaptation des messages** en fonction de la langue, de la culture et de l'autonomie des personnes rejointes est un facteur de succès.

6. Recommandations pour l'année suivante

- Initier les actions **dès le mois de juin**, avec un plan de communication renforcé.
- **Former davantage de bénévoles**, pour augmenter la capacité d'intervention.
- **Prévoir un stock d'items chaleur** (gourdes, fiches d'information) en amont.
- Renforcer le **suivi post-canicule**, notamment chez les personnes identifiées comme vulnérables.

7. Conclusion

La saison estivale 2024 a confirmé l'importance des interventions communautaires dans le contexte des vagues de chaleur. Grâce à l'implication des équipes de terrain et au soutien des partenaires, de nombreuses personnes vulnérables ont pu être accompagnées efficacement. Ce rapport témoigne de l'engagement collectif et servira de base pour améliorer et renforcer les prochaines éditions du plan chaleur.



Annexe F – Questionnaire interactif Canicule – Vrai ou faux

(Exemples de questions)

	VRAI	FAUX
1. Boire du café aide à rester hydraté pendant une vague de chaleur Faux – La caféine augmente la production d'urine et peut favoriser la déshydratation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Une pièce sombre est toujours plus fraîche. Faux – Sans aération, la chaleur peut y être emprisonnée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quelle est la température à partir de laquelle une alerte chaleur est déclenchée au Québec ? A) 28 °C B) 30 °C C) 33 °C C) 33 °C – selon les seuils régionaux de santé publique ou lors d'une prévision de chaleur extrême (voir définition et seuils à la page 4).		
4. Nommez trois signes de coup de chaleur (Pour d'autres possibilités de réponse : Effets de la chaleur sur la santé Gouvernement du Québec). Exemples : Étourdissements, confusion, peau chaude et sèche.		
5. Il faut attendre d'avoir soif pour boire de l'eau. Faux – La soif est un signe tardif de déshydratation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les enfants et les personnes âgées sont plus à risque de coup de chaleur Vrai – Leur système de régulation thermique est moins efficace.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Un ventilateur suffit pour se protéger d'une forte chaleur. Faux – Un ventilateur seul ne suffit pas, surtout si la température dépasse 30 °C.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Prendre une douche froide est une bonne façon de se rafraîchir. Vrai – Cela peut aider à faire baisser la température corporelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Il faut fermer toutes les fenêtres pendant la journée en été. Faux – Il faut aérer tôt le matin ou tard le soir, et fermer pendant les heures chaudes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les personnes âgées ressentent moins la soif. Vrai – Ce qui les rend plus vulnérables à la déshydratation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les aliments riches en eau comme les fruits (pastèque, fraise, melon, concombres) sont recommandés pendant la canicule. Vrai – Ils contribuent à l'hydratation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Il est préférable de porter des vêtements sombres en été pour bloquer les UV. Faux – Les vêtements clairs réfléchissent mieux la chaleur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Il vaut mieux ne pas utiliser de crème solaire, car elle empêche de transpirer. Faux – Elle protège contre les coups de soleil, sans bloquer la transpiration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Annexe G – Atelier : « Fabrique ton sac chaleur »

Activité :

Les participants seront invités à constituer leur propre « sac chaleur » à partir d'une liste d'objets essentiels. En groupe, ils échangeront sur l'utilité de chaque élément et les raisons de leur inclusion.

Cette activité favorise la discussion, renforce les réflexes de prévention et permet à chacun de mieux anticiper les situations de chaleur extrême.

Déroulé de l'activité :

- **Introduction (5 min)** : Présentation des risques liés à la chaleur et du but du sac chaleur.
- **Exploration collective (10–15 min)** : Affichage ou table présentant divers objets (utiles et moins utiles). En groupe, les participants sélectionnent ceux qu'ils estiment indispensables.
- **Discussion guidée (10 min)** : Chaque groupe justifie ses choix. L'animateur complète avec les recommandations officielles.
- **Création personnalisée (15 min)** : Chaque participant reçoit un sac en tissu à personnaliser (dessins, prénoms, autocollants) et y glisse les éléments fournis/symboliques.

Contenu suggéré à inclure dans le sac chaleur:

- Bouteille d'eau réutilisable
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire
- Lingettes humides
- Ventilateur portatif ou éventail
- Liste de numéros d'urgence
- Médicaments usuels (ex. : ordonnance, pilulier fictif)
- Collation non périssable (ex. : compote, barre tendre)

Matériel fourni :

- Sacs en tissu vierge + matériel de décoration
- Objets de démonstration ou fiches visuelles représentant les essentiels
- Affiche ou fiche aide-mémoire « Mon sac chaleur » à emporter












Annexe H – Fiche Aide-Mémoire : Mon sac chaleur

Pourquoi un sac chaleur?

En cas de forte chaleur, il est essentiel d'avoir à portée de main quelques objets simples qui peuvent faire toute la différence. Le sac chaleur est une trousse prête à l'emploi, à emporter avec soi lors de déplacements ou à garder accessible chez soi.

Contenu recommandé du sac chaleur :

ÉLÉMENT	POURQUOI?	ASTUCE
 Petite bouteille d'eau (500 ml ou +)	Pour rester hydraté en tout temps	À remplir avant chaque sortie
 Casquette ou chapeau à large bord	Pour se protéger du soleil	Privilégier une couleur claire
 Crème solaire (FPS 30 ou +)	Pour éviter les coups de soleil	Appliquer toutes les 2h
 Éventail ou mini-ventilateur à piles	Pour se rafraîchir en déplacement	Certains modèles sont rechargeables
 Lingettes humides ou petit linge humide	Pour se rafraîchir la peau (nuque, bras)	À conserver dans un sac hermétique
 Petites collations	En cas de fatigue ou d'attente prolongée	Choisir des aliments qui se conservent sans frigo
 Liste des contacts d'urgence	Pour appeler en cas de malaise	Inclure: proches, médecin, pharmacien
 Médicaments essentiels	À ne pas oublier lors des déplacements	Conserver à l'abri de la chaleur
 Brique de glace ou petit sac réfrigérant (facultatif)	Pour garder l'eau fraîche ou soulager un coup de chaleur	À transporter dans une pochette isolante

Conseils d'utilisation :

- Emportez toujours le sac avec vous lors de sorties pendant une vague de chaleur.
- Vérifiez et remplacez régulièrement les articles périssables ou usés.
- Personnalisez votre sac selon vos besoins médicaux et votre mode de vie.
- Préparez également une version à domicile, accessible à proximité du lit ou du fauteuil principal.

À retenir :

- Boire, se couvrir, se rafraîchir, et demander de l'aide au besoin.
- En période de chaleur, votre sac devient un allié essentiel de votre bien-être.



Annexe I – Liste de vérification « Routine chaleur »

(Voir liste de vérification – Annexe D pour compléter au besoin)

Activité :

Les participants sont guidés pour élaborer une routine quotidienne simple, mais efficace, à intégrer dans leur emploi du temps estival pour se protéger contre la chaleur. Ils apprendront à vérifier les éléments essentiels chaque jour pour rester en sécurité.

En groupe, ils élaboreront une liste de vérification à utiliser chaque jour lors des périodes de chaleur. À travers des échanges et des exemples concrets, ils construiront ensemble un rituel adapté (ex. : s'hydrater régulièrement, vérifier la température intérieure, contacter un proche vulnérable, éviter les efforts physiques entre 11h et 16h). Cette activité permet d'ancrer des gestes simples, mais essentiels dans les habitudes quotidiennes.

Exemples de points à cocher :

- Ai-je...
 - 💧 Bu 6 à 8 verres d'eau aujourd'hui?
 - 🌡️ Vérifié la température intérieure?
 - 🌬️ Aéré mon logement le matin ou le soir?
 - ⏸️ Évité les efforts physiques entre 11h et 16h?
 - 📄 Tiré les rideaux ou stores pour garder la fraîcheur?
 - 📞 Pris des nouvelles d'un proche vulnérable ou partagé les miennes?
 - 🌤️ Consulté la météo pour les alertes chaleur?
 - ✨ Bonus : Prévus une sortie vers un lieu climatisé? (ex. : bibliothèque, centre commercial...)

Matériel fourni :

- Liste de vérification personnalisable, aimantée ou numérique



Annexe J – Calendrier Préventif (juin à août)

Fonctionnement: 1 thème + 1 activité par semaine

Un thème par semaine (ex. : hydratation, domicile frais, surveillance des proches, premiers signes de coup de chaleur).

Activités associées:

- Défis hebdomadaires (ex. : boire 8 verres d'eau par jour)
- Journée de sensibilisation dans la communauté
- Rappel sur les réseaux sociaux ou infolettres

JUIN

Semaine 1 : L'hydratation avant tout – **Défi : 8 verres d'eau/jour**

Semaine 2 : Logement frais, esprit clair – **Atelier : ventilation et stores**

Semaine 3 : Préparer son sac chaleur – **Atelier participatif + sacs**

Semaine 4 : Les bons réflexes – **Questionnaire + affiches mythe vs réalité**

JUILLET

Semaine 1 : Vigilance pour les proches – **Création d'une liste d'appel proches vulnérables « Qui puis-je appeler? »**

Semaine 2 : Signes à ne pas ignorer – **Atelier signes d'alerte/ premiers secours**

Semaine 3 : Bien manger sous la chaleur – **Affichage recettes fraîches**

Semaine 4 : Déplacements futés en période de chaleur – **Carte des lieux frais locaux**

AOÛT

Semaine 1 : Prendre soin de soi – **Routine de vérification+ auto-soin**

Semaine 2 : Rappels communautaires – **Message collectif (infolettre ou réseaux sociaux)**

Semaine 3 : Retour d'expérience – **Atelier : "Ce que j'ai appris cet été"**

Semaine 4 : Clôture estivale – **Questionnaire final + goûter santé**

Matériel fourni :

- Calendrier mural ou à imprimer
- Version numérique exportable pour diffusion en ligne
- Pictogrammes et visuels inclus pour chaque thème

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 