

Rapport d'évaluation : projet pilote de distribution de trousse fraîcheur aux populations prioritaires

Édition 2025



Rapport d'évaluation : projet pilote de distribution de trousse fraîcheur aux populations prioritaires - Édition 2025 est une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Mai 2026

1560, rue Sherbrooke Est
Pavillon J.A. De Sève
Montréal (Québec) H2L 4M1
<https://www.santepublicquemontreal.ca>

Coordination

Catherine Verreault, cheffe médicale - Secteur Environnements urbains et santé des populations (EUSP)
Anne Pelletier, cheffe de service santé environnementale mobilité, aménagement et urgences (SEMAU),
EUSP

Recherche et rédaction

Fatima Jaber, stagiaire, SEMAU, EUSP
Camille Roberge, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), SEMAU, EUSP
Fanny Beaudoin, APPR, SEMAU, EUSP
Martine Lévesque, APPR, SEMAU, EUSP
Anne-Sara Briand, responsable médicale, Bureau de lutte intégrée aux changements climatiques (BLICC)

Révision linguistique et mise en page

Rafika Naciri, agente administrative, SEMAU, EUSP

Informations administratives

L'information contenue dans le présent document est à l'usage exclusif de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. La diffusion, la reproduction en tout ou en partie de ce document sans une approbation préalable est interdite

© Gouvernement du Québec, 2026
ISBN 978-2-555-03817-2 (En ligne)

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Bibliothèque et Archives Canada, 2026

TABLE DE MATIÈRE

SOMMAIRE	1
INTRODUCTION.....	1
IMPACTS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ	2
SURVEILLANCE ÉPIDÉMIOLOGIQUE	2
POPULATIONS LES PLUS À RISQUE.....	2
CONTEXTE ET OBJECTIFS DU PROJET.....	3
ÉDITION 2025 DU PROJET TROUSSES FRAÎCHEUR.....	4
PLANIFICATION	4
SECTEUR DE DISTRIBUTION ET POPULATION CIBLE.....	4
FORMATION	4
DISTRIBUTION.....	5
MÉTHODE D'ÉVALUATION.....	5
RÉSULTATS.....	5
SONDAGE AUPRÈS DES PERSONNES AYANT REÇU LA TROUSSE FRAÎCHEUR	5
RENCONTRE DE BILAN DE FIN DE SAISON AVEC LES PARTENAIRES IMPLIQUÉS DANS LA DISTRIBUTION	9
DISCUSSION	10
RECOMMANDATIONS	11
CONCLUSION	11
BIBLIOGRAPHIE.....	12
ANNEXES :	14
ANNEXE 1.....	14
ANNEXE 2.....	15
ANNEXE 3.....	16
ANNEXE 4.....	18

SOMMAIRE

Les vagues de chaleur représentent un enjeu croissant de santé publique à Montréal, dans un contexte d'intensification des changements climatiques. Les impacts sanitaires, allant de la déshydratation à l'aggravation de maladies chroniques et, dans certains cas, au décès, touchent particulièrement les personnes âgées vivant seules, celles résidant dans des logements inadéquats, celles souffrant de maladies chroniques ou encore les personnes dont les ressources financières limitent la capacité d'adaptation à la chaleur.

Afin de renforcer la communication des risques et soutenir ces populations, la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal a déployé en 2025 une seconde édition du projet pilote Trousse fraîcheur, en collaboration avec la Ville de Montréal, le SPVM, le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CEMTL) et deux organismes communautaires : Résolidaire et Groupe communautaire contre la violence (Gcc La Violence). Au total, 282 trousse ont été distribuées auprès de personnes âgées du secteur de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.

Ce rapport présente une évaluation de l'implantation du projet se basant sur des sondages téléphoniques administrés auprès de 37 personnes ayant reçu une trousse fraîcheur. Les résultats montrent une appréciation élevée de la remise en main propre des trousse, un usage variable des objets (l'éventail, le thermomètre intérieur et le vaporisateur étant les plus utilisés) et l'adoption de comportements protecteurs tels que la consommation d'eau, la diminution des efforts physiques et le temps passé dans des environnements frais. Toutefois, quelques défis persistent, dont le respect limité des critères d'admissibilité.

Les résultats suggèrent également que les personnes sans climatisation, celles souffrant de maladies chroniques ou ayant des limitations de mobilité, présentent davantage de contraintes dans leur adaptation à la chaleur. Les partenaires ont souligné la pertinence de l'initiative, le renforcement du maillage communautaire et l'importance de poursuivre et d'améliorer le projet.

En s'appuyant sur ces constats, plusieurs recommandations émergent : optimiser le contenu de la trousse, renforcer le ciblage des personnes visées par l'intervention et consolider la collaboration intersectorielle pour maximiser la portée et l'efficacité du projet. Puisque le projet bénéficie d'un financement pour les années 2026 et 2027, celles-ci seront mises à profit.

INTRODUCTION

Au cours des dernières décennies, les changements climatiques ont entraîné une augmentation significative de la fréquence, de l'intensité et de la durée des vagues de chaleur à Montréal (DRSP, 2024). Entre 2010 et 2024, seules les années 2017 et 2022 n'ont pas connu d'épisodes de vagues de chaleur extrême, selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ, 2023).

À plus long terme, les projections climatiques indiquent une hausse marquée du nombre de jours où la température maximale dépassera 30 C dans les régions de Montréal et de Laval. Alors que la période de référence 1991-2020 comptait en moyenne environ 10 jours par année au-dessus de 30 C, ce nombre pourrait presque tripler d'ici le milieu du siècle, pour atteindre environ 26 à 29 jours par année entre 2041 et 2070 selon des scénarios d'émissions de gaz à effet de serre modérées à élevées (SSP2-4.5 et SSP3-7.0) (Ouranos, 2026).

Ces perspectives mettent en évidence la nécessité pour les organisations régionales de santé publique de développer et de renforcer des programmes de prévention des effets sanitaires des vagues de chaleur et de soutenir les populations les plus à risque dans leur adaptation aux changements climatiques.

IMPACTS DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ

L'exposition prolongée à des températures élevées augmente le risque de déshydratation et perturbe la régulation thermique de l'organisme, entraînant ainsi divers effets néfastes sur la santé pouvant aller jusqu'au décès dans les cas les plus graves (INSPQ, s.d.).

Plus spécifiquement, les périodes de chaleur extrême sont associées à une hausse des cas d'épuisement par la chaleur, de coups de chaleur, d'évanouissements, de crampes, d'éruptions cutanées et d'œdèmes, ainsi qu'à l'aggravation de maladies chroniques telles que les problèmes cardiaques, rénaux ou respiratoires (Ouranos, s.d.).

Des travaux récents suggèrent que la chaleur affecte également la santé mentale. Des températures supérieures à 30 C ont été associées à une augmentation des troubles dépressifs (Hua, Qiu, & Tan, 2023) et même à un risque accru de mourir par suicide (Burke et al., 2018).

SURVEILLANCE ÉPIDÉMIOLOGIQUE

À la suite des vagues de chaleur survenues en 2010, 2018 et 2024, la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal a réalisé des enquêtes épidémiologiques afin de mieux comprendre les facteurs de risque sous-jacents aux décès liés à ces événements et d'optimiser les interventions de santé publique visant à réduire les impacts sanitaires de la chaleur (INSPQ, 2024). Le nombre de décès attribués à la chaleur lors de la vague de chaleur de 2018 était de 66, alors que ce nombre s'élevait à 15 en 2024.

Lors de ces analyses, plusieurs facteurs de vulnérabilité déjà identifiés dans la littérature scientifique, notamment l'âge avancé et l'absence d'air climatisé fonctionnel au moment du décès ont pu être observés chez les personnes décédées en raison de la chaleur.

Ces constats mettent en évidence les iniquités sociales face à la chaleur, qui se traduisent par une exposition et une capacité d'adaptation inégales entre les groupes de la population montréalaise. Les conditions de logement, le revenu, la présence de maladies chroniques et l'isolement social influencent directement la capacité des personnes à se protéger des effets de la chaleur (Ville de Montréal, 2015 ; Gouvernement du Québec, s.d.).

POPULATIONS LES PLUS À RISQUE

Les personnes ne sont pas toutes égales devant les vagues de chaleur. Les connaissances scientifiques et les résultats des enquêtes épidémiologiques menées par la DRSP permettent de dégager certaines populations montréalaises qui, par des facteurs structurels, sociodémographiques et individuels, sont à prioriser lors d'interventions de prévention liées à la chaleur. Parmi ces groupes, on compte, notamment les personnes âgées, les enfants, les personnes prenant des médicaments régulièrement, les personnes avec maladies chroniques et les personnes souffrant de troubles psychotiques.

En outre, certains facteurs structurels comme l'accès limité à des endroits frais ou des espaces verts et le manque d'accès à un logement adéquatement entretenu peuvent également rendre certaines personnes

plus à risque de subir plus durement les vagues de chaleur estivales. Finalement, le coût économique de se prémunir d'air climatisé ou autre accessoire rafraîchissant représente une barrière pour certaines personnes.

CONTEXTE ET OBJECTIFS DU PROJET

Le projet Trousses fraîcheur a été développé par la DRSP de Montréal en 2024 afin de prévenir les effets de la chaleur extrême sur la santé des populations les plus à risque. Il s'inscrit dans les actions régionales visant à renforcer l'adaptation de la population montréalaise face aux changements climatiques, en cohérence avec le Plan climat 2020-2030 (Ville de Montréal, 2020) et avec les orientations du plan d'action régional intégré (PARI) de santé publique (DRSP, 2023). Le projet repose sur une approche de proximité, en collaboration avec des partenaires communautaires et institutionnels, axée sur un contact direct et personnalisé.

Le principal objectif du projet est de **contribuer à réduire la morbidité et la mortalité lors des périodes de forte chaleur estivale parmi les groupes ciblés grâce à la distribution de trousse de prévention**. Pour ce faire, le projet met l'accent sur l'amélioration de la communication des risques associés aux épisodes de chaleur extrême auprès de populations prioritaires, dans une perspective d'équité en santé.

Concrètement, le projet vise à :

- Informer les personnes rejointes sur les effets de la chaleur extrême sur la santé ;
- Fournir des outils concrets et des supports d'information adaptés afin de soutenir la capacité d'adaptation face aux vagues de chaleur ;
- Favoriser l'adoption à long terme de comportements préventifs en période de chaleur.

Une première édition du projet a été déployée à l'été 2024 dans les arrondissements du Sud-Ouest, de Verdun et de Ville-Marie, en partenariat avec des organismes communautaires œuvrant auprès des personnes âgées. Bien que cette première mise en œuvre ait permis de tester la pertinence de l'approche, la distribution tardive des trousse, alors que les vagues de chaleur étaient déjà survenues, a limité la portée de l'évaluation (DRSP, 2025).

En 2025, une distribution plus précoce a permis de mieux documenter l'utilisation réelle des objets lors d'épisodes de chaleur, ainsi que d'expérimenter des outils de communication révisés. Cette seconde édition s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue visant à affiner le contenu des trousse, les modalités de distribution et les stratégies de communication.

L'évaluation présente vise à documenter la mise en œuvre de l'édition 2025, à identifier les forces et les défis rencontrés, et à formuler des recommandations afin de bonifier cette intervention d'adaptation à la chaleur.

Ce rapport vise également à décrire le projet de manière suffisamment détaillée afin de soutenir sa transférabilité et de permettre à d'autres régions ou organismes communautaires de s'en inspirer pour déployer des interventions similaires dans leurs propres milieux.

ÉDITION 2025 DU PROJET TROUSSES FRAÎCHEUR

Planification

Le projet Trousse fraîcheur repose sur une collaboration intersectorielle entre la DRSP, le Bureau de la transition écologique et de la résilience de la Ville de Montréal (BTER) et le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Les constats de l'évaluation de la distribution de trousse fraîcheur pour l'été 2024 ont permis à l'équipe projet d'apporter des améliorations à la planification du projet. Notamment le renforcement de la distribution en main propre par le porte-à-porte et la révision en profondeur des outils de communication par un organisme spécialisé en langage clair (La Jarnigoine).

Pour l'année 2025, la DRSP a utilisé 282 trousse restantes de l'édition précédente. Chaque trousse comprenait un thermomètre intérieur et buccal, un éventail, un vaporisateur d'eau ainsi qu'une compresse froide. Deux feuillets d'information étaient également inclus dans la trousse. Le premier présentait le contenu de la trousse et expliquait comment utiliser les différents objets qu'elle comprenait. Le second fournissait des informations sur les seuils de températures à surveiller, les symptômes liés à la chaleur et les gestes de protection individuels à adopter en période de chaleur. Un espace était prévu sur le second feuillet pour inscrire les coordonnées d'une personne à contacter en cas de besoin, ainsi qu'un lieu climatisé où la personne pourrait se rendre si la température de son logement devenait trop élevée. Pour cette édition, les deux feuillets ont été révisés avec des personnes fréquentant l'organisme La Jarnigoine, spécialisé dans la promotion de la littératie, pour vulgariser les messages afin d'assurer une meilleure compréhension de l'information par le lecteur.

Secteur de distribution et population cible

Les secteurs de distribution des trousse ont été déterminés à partir d'une cartographie de la vulnérabilité à la chaleur réalisée par la DRSP en 2024. Cette cartographie a permis d'identifier les territoires montréalais où la population présente un risque accru face aux épisodes de chaleur extrême. Elle comprenait des données sur les logements nécessitant des réparations majeures, les îlots de chaleur urbains, les endroits où vivent les personnes âgées de 65 ans et plus et les endroits où vivent les personnes ayant des maladies chroniques. La cartographie utilisée pour identifier les secteurs de distribution est disponible en annexe.

Compte tenu des facteurs connus de vulnérabilité à la chaleur, la population ciblée pour le projet Trousse fraîcheur est constituée de personnes âgées, vivant seules et n'ayant pas accès à de l'air climatisé dans leur logement.

Le quartier de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve a été choisi comme secteur prioritaire, puisqu'il regroupe un nombre important de personnes âgées de 65 ans et plus, dont plusieurs présentent un ou plusieurs facteurs de risque liés à la chaleur.

Formation

Au mois d'avril 2025, la DRSP, en collaboration avec la Ville de Montréal, a offert une formation aux équipes policières de quartier, tandis qu'un organisateur communautaire a pris en charge la formation destinée aux bénévoles des organismes communautaires. La formation portait sur les points suivants :

- Les populations plus susceptibles de subir les conséquences néfastes de la chaleur ;
- Les effets de la chaleur sur la santé ;
- Les différents symptômes des coups de chaleur ;
- Les différents items de la trousse et leur mode d'emploi ;
- Le formulaire numérique REDCap à remplir au moment de la remise d'une trousse pour des fins d'évaluation.

Distribution

La distribution a été réalisée par les intervenantes communautaires de deux organismes, Résolidaire et Groupe Communautaire Contre La Violence, ainsi que du personnel du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. D'autres troussees ont été remises à deux organismes communautaires fréquentés par des personnes âgées (Le Chic Resto Pop et Résolidaire), où elles ont été données aux personnes usagères lors de leur visite dans leurs locaux.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation a été réalisée au moyen d'un sondage téléphonique comportant deux volets.

Dans un premier temps, seules les personnes se souvenant avoir reçu la trousse ont répondu à des questions portant sur son utilisation et sur leur niveau de satisfaction à l'égard des objets qu'elle contenait. Dans un second temps, l'ensemble des personnes sondées, qu'elles se souviennent ou non avoir reçu la trousse, ont répondu à des questions sur leur capacité d'adaptation à la chaleur.

Les intervenantes communautaires et un organisateur communautaire d'un CIUSSS ayant participé à la distribution des troussees ont également été sondés de façon qualitative via une entrevue semi-dirigée afin de recueillir leur point de vue sur le processus de distribution et leurs suggestions de recommandations.

Les résultats du sondage et les données de distribution des troussees ont été analysés sur Excel.

RÉSULTATS

Sondage auprès des personnes ayant reçu la trousse fraîcheur

Parmi les 282 personnes ayant reçu une trousse fraîcheur en 2025, 68 personnes ont consenti à participer au sondage d'appréciation de la trousse à la fin de la saison estivale. Leurs coordonnées ont été enregistrées sur la plateforme REDCap, un outil sécurisé de collecte et de gestion de données en ligne. Par la suite, elles ont été contactées par téléphone, afin de recueillir leur niveau de satisfaction à l'égard des objets contenus dans la trousse ainsi que leur perception de leur adaptation aux vagues de chaleur. Le sondage téléphonique s'est déroulé entre le 18 et le 25 septembre 2025. Étant donné que 31 personnes n'ont pas répondu au sondage, nous avons un échantillon final de 37 personnes. Sur les 282 personnes ayant reçu une trousse, cela correspond à un taux de participation de 13,1 %.

Le sondage a été rempli par des personnes âgées de 40 à 87 ans, dont 73 % étaient des femmes et 27 % des hommes. Il est à noter que la participante âgée de 40 ans constituait un cas isolé. L'ensemble des

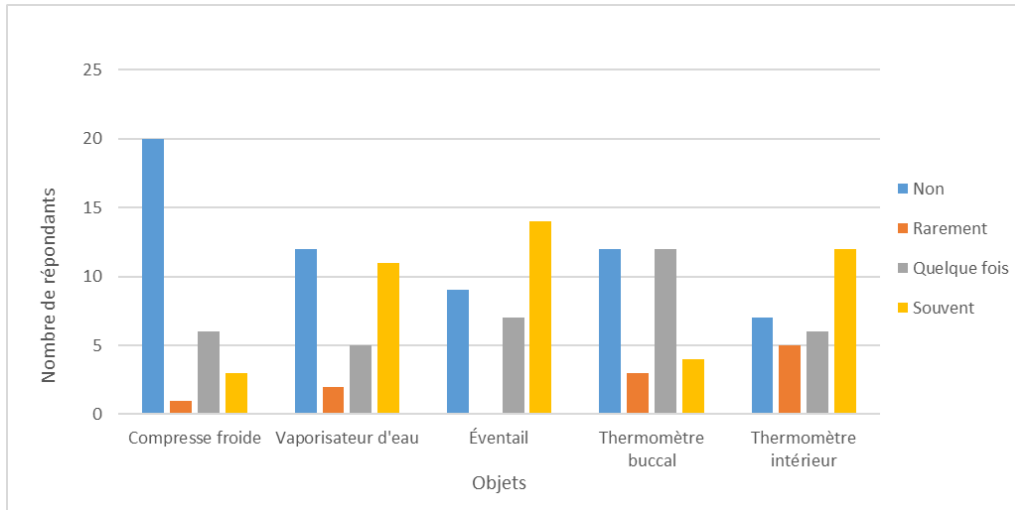
autres personnes sondées étaient âgées de 65 ans et plus, conformément aux critères de sélection. Plus de la moitié (59 %) vivaient seules, 46 % présentaient au moins une maladie chronique et 35 % rapportaient une ou plusieurs difficultés à se déplacer. Par ailleurs, 57 % des personnes sondées disposaient d'un système de climatisation à la maison.

Tableau 1: Complétion du sondage parmi les personnes contactées

Indicateur	n	%
Personnes contactées	68	100
Sondages complétés	37	54,4
Sondages non complétés (refus/ injoignables)	31	45,6

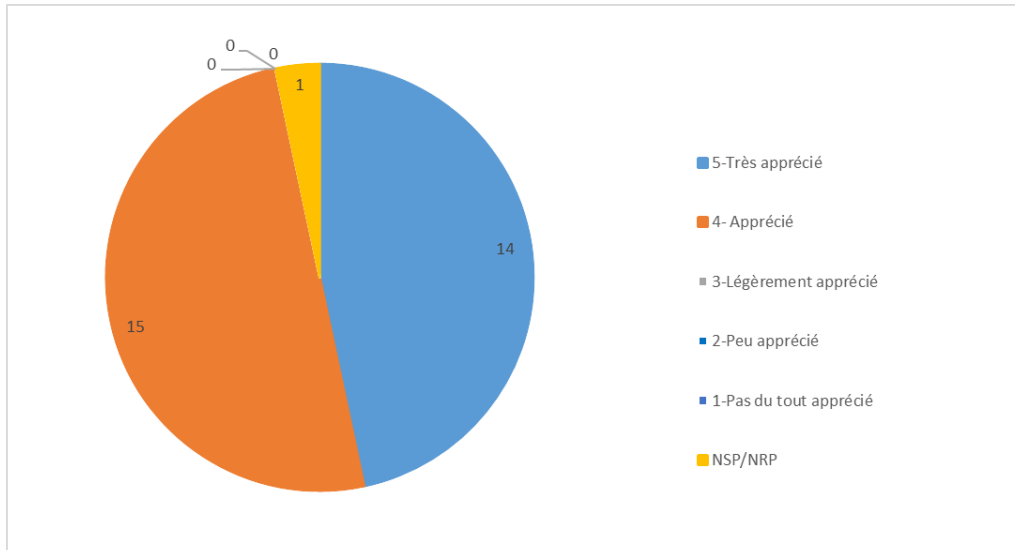
Parmi notre échantillon, 30 personnes se souvenaient avoir reçu la trousse. L'item le plus fréquemment utilisé par ces personnes a été l'éventail : 47 % (n=14) l'ont utilisé souvent. Ce sont ensuite le thermomètre intérieur et le vaporisateur d'eau qui ont été les plus utilisés. En effet, respectivement 40 % (n=12) et 37 % (n=11) des personnes ont rapporté avoir utilisé ces items souvent. Le thermomètre buccal et la compresse froide réutilisable demeurent, comme pour la première année du projet, les objets les moins utilisés, avec 13 % (n=4) et 10 % (n=3) rapportant l'utiliser souvent.

Figure 1:Fréquence d'utilisation des objets de la trousse 2025



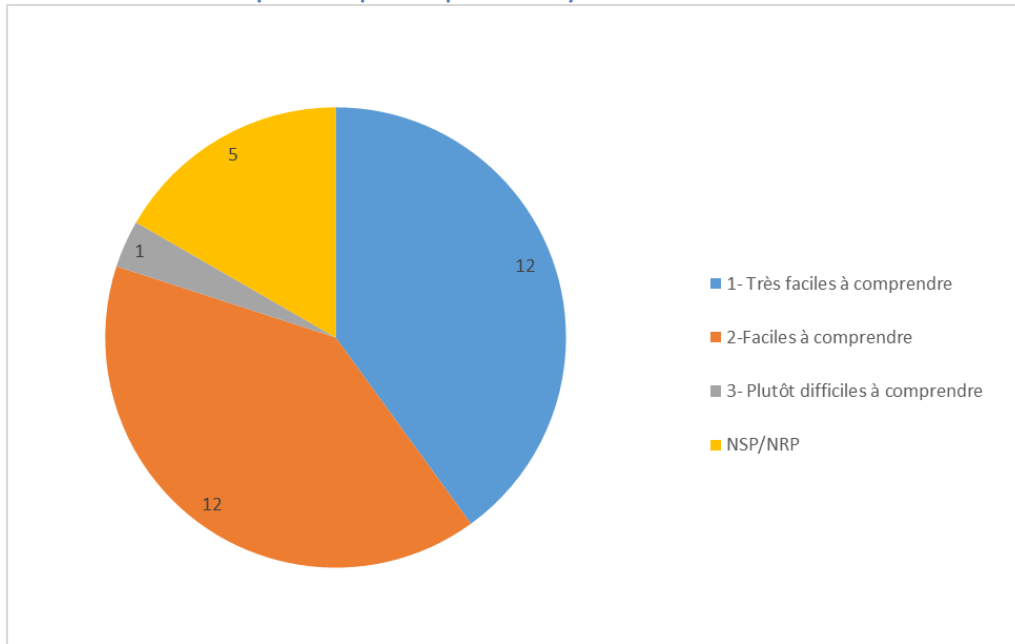
Toutes les personnes sondées ayant répondu à la question sur le mode de remise ont indiqué avoir apprécié la remise de la trousse en personne par un-e intervenant-e communautaire (29/29).

Figure 2 : Nombre de répondants ayant apprécié que la trousse leur soit remise en main propre par un-e intervenant-e communautaire.



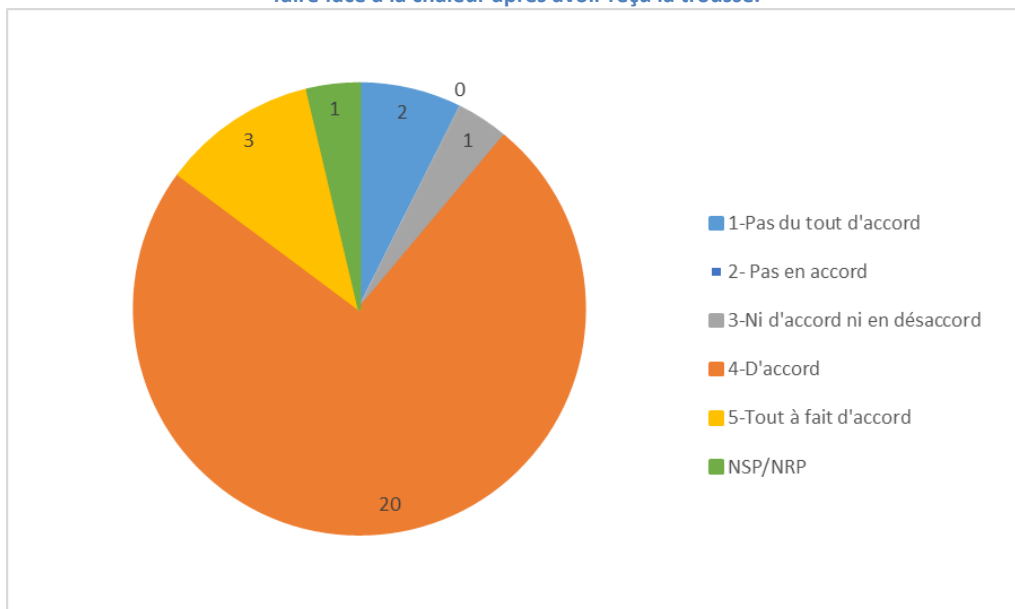
En ce qui concerne les outils de communication, une très forte proportion des personnes ayant répondu à cette question ont jugé leur contenu facile ou très facile à comprendre (24/25). Une personne a toutefois indiqué les avoir trouvées plutôt difficiles à comprendre.

Figure 3 : Niveau d'accord avec l'affirmation « les informations étaient faciles à comprendre » pour les personnes ayant consulté les feuillets.



Par ailleurs, la majorité des personnes sondées ont rapporté un sentiment accru de préparation face aux vagues de chaleur depuis la réception de la trousse. Parmi les personnes ayant répondu à cette question, 88 % se disaient d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles se sentaient mieux préparées pour faire face aux vagues de chaleur (23/26).

Figure 4 : Nombre de personnes ayant déclaré être mieux préparées pour faire face à la chaleur après avoir reçu la trousse.



Presque toutes les personnes sondées (86%, 32/37) ont également indiqué avoir adopté un ou plusieurs comportements recommandés en période de chaleur, tels que passer du temps dans un endroit frais, boire beaucoup d'eau et porter des vêtements légers.

Enfin, certains écarts ont été observés quant aux sorties à l'extérieur pour se rafraîchir selon les caractéristiques des personnes sondées. Sur les 12 personnes ayant indiqué être sorties de chez elles pour aller dans un endroit plus frais ou climatisé, 10 personnes n'avaient pas d'air climatisé.

Parmi les personnes déclarant une maladie chronique, la majorité a indiqué rester à la maison, alors que les personnes ne rapportant pas de maladie chronique étaient plus nombreuses à sortir de chez elles. De même, la majorité des personnes rencontrant une difficulté à se déplacer ont indiqué ne pas être sorties, tandis que celles sans limitation de mobilité ont déclaré être sorties plus fréquemment.

Rencontre de bilan de fin de saison avec les partenaires impliqués dans la distribution

Dans l'ensemble, les deux intervenantes communautaires et l'organisateur communautaire du CIUSSS interviewés ont exprimé une appréciation très positive du projet Trousses fraîcheur, soulignant la pertinence du contenu des trousseaux, leur utilité concrète pour les personnes âgées et la bonne collaboration avec la DRSP. La distribution porte-à-porte a été perçue comme une approche efficace pour rejoindre les personnes prioritaires et favoriser le contact direct. Les trousseaux ont également soutenu des activités de sensibilisation à la chaleur déjà effectuée par les intervenantes communautaires.

Quelques défis ont toutefois été mentionnés, notamment la lourdeur logistique (transport, entreposage, coordination entre plusieurs acteurs) et le manque de clarté de certains rôles dans le processus.

Tous ont manifesté un fort intérêt pour reconduire l'initiative dans les années à venir, en soulignant que le projet a renforcé les liens communautaires et contribué à la sensibilisation aux risques liés à la chaleur.

DISCUSSION

Les résultats de l'évaluation de l'édition 2025 du projet Trousse fraîcheur semblent indiquer la pertinence de cette intervention pour soutenir l'adaptation des personnes âgées face aux vagues de chaleur, particulièrement dans un contexte de vulnérabilités multiples. Globalement, les constats semblent montrer une bonne appréciation de la trousse et une appréciation marquée de son mode de distribution. De plus, le fait d'avoir effectué la distribution des trousse tôt dans l'été, avant de le début des grandes chaleurs, a permis aux participants d'en bénéficier pendant toute la saison chaude. Cela représente une amélioration par rapport à l'édition 2024 du projet où les trousse avaient été distribuées plus tardivement dans l'été, ce qui avait été identifié comme une limite du projet.

La remise de la trousse en main propre par des intervenants-es communautaires apparaît comme un élément important du projet. La connaissance du terrain des organismes, ainsi que leur proximité avec la communauté ont permis la mise en place de cette approche qui été fortement appréciée par les participants. Cette approche favorise également le contact direct avec des personnes parfois isolées et peut contribuer à renforcer la compréhension des messages de prévention. Ainsi, la collaboration avec le milieu communautaire serait à maintenir lors de prochaines éditions du projet et pourrait également être mise de l'avant dans d'autres interventions de santé publique. Ce constat fait émerger un autre avantage du projet Trousse fraîcheur : qu'il permet de renforcer les liens entre la DRSP et le milieu communautaire.

Par ailleurs, le fait qu'une majorité des personnes sondées se sentent mieux préparées pour faire face aux vagues de chaleur depuis la réception de la trousse semble indiquer que le projet pourrait aider à soutenir la capacité d'adaptation de ces personnes face aux vagues de chaleur extrême. Le sentiment de préparation et de capacité à faire face à un risque est reconnu comme un levier important de l'adoption et du maintien de comportements protecteurs. Ces résultats suggèrent que la trousse, au-delà de l'utilisation ponctuelle de ses objets, constitue un prétexte qui pourrait contribuer à renforcer la capacité d'agir des personnes âgées face à la chaleur.

Les analyses montrent également que certains objets de la trousse se démarquent par leur utilité et leur fréquence d'utilisation, notamment l'éventail, le vaporisateur d'eau et le thermomètre intérieur. À l'inverse, le thermomètre buccal et la compresse froide ont été moins utilisés, ce qui soulève des questions quant à leur pertinence pour les prochaines éditions du projet. Ces constats rejoignent ceux observés lors de la première édition et soutiennent l'idée d'un ajustement du contenu de la trousse afin de mieux répondre aux usages réels des personnes rejointes.

Enfin, les résultats mettent en lumière l'influence de facteurs de vulnérabilité, tels que l'absence d'air climatisé, la présence de maladies chroniques ou des limitations de mobilité sur certaines stratégies d'adaptation à la chaleur. Ces facteurs peuvent limiter l'accès à certaines options de rafraîchissement, notamment à l'extérieur du domicile. Toutefois, ces résultats ne permettent pas de conclure à une moindre adaptation globale, puisque plusieurs comportements protecteurs promus par le projet peuvent être mis en œuvre à domicile et les personnes sondées ont rapporté en avoir adopté un ou plusieurs.

Certaines limites doivent être considérées afin de bien interpréter les résultats de cette évaluation. D'abord, la taille de l'échantillon était restreinte ($n = 37$), par rapport au nombre de trousse distribuées (282 trousse). Plusieurs trousse ont été distribuées sans que le formulaire REDCap soit rempli, ce qui a limité le nombre de personnes pouvant participer au sondage téléphonique. Ainsi, on ne peut pas affirmer que l'échantillon est représentatif de l'ensemble des personnes ayant reçu une trousse, ni de la population

cible initiale, soit les personnes âgées de 65 ans et plus vivant seules. De plus, la méthode d'évaluation comporte plusieurs biais, notamment un biais de rappel en raison du délai entre la remise des trousseaux et de l'évaluation ou encore un biais de sélection en raison de la participation sur une base volontaire des répondants. Enfin, la méthode n'informe pas sur la durée du sentiment de préparation des répondants ou d'un changement de comportement (tel l'adoption de comportements recommandés et l'utilisation des objets), ni sur le type de comportements adoptés. Il n'est également pas possible de préciser si les répondants rapportant avoir un climatiseur à la maison en bénéficieraient réellement et si le fait d'avoir un climatiseur à la maison influence les retombées de l'intervention. Considérant le petit nombre de personnes sondées lors du bilan de fin de saison (n=37), les conclusions de ce bilan doivent être interprétés avec précaution.

RECOMMANDATIONS

Considérant que le projet de Trousse fraîcheurs a reçu un financement pour les années 2026 et 2027, certaines recommandations ont été élaborées afin de bonifier les prochaines itérations, basées sur les résultats de l'évaluation.

- Retirer la compresse froide et le thermomètre buccal des objets contenus dans la trousse.
- Revoir les critères d'admissibilité de distribution de trousseaux pour laisser une plus grande place au jugement et à l'expertise des organismes communautaires.
- Maintenir la collaboration avec les partenaires communautaires.
- Poursuivre la remise de la trousse fraîcheur en main propre, afin d'optimiser la communication des messages de prévention liés à la chaleur et d'en accroître l'efficacité, notamment en améliorant la compréhension, l'engagement des personnes âgées et l'équité d'accès à l'information et aux ressources de prévention.
- Revoir les modalités du projet à la suite des campagnes 2026-2027.

CONCLUSION

Dans un contexte marqué par l'augmentation de la fréquence, de l'intensité et de la durée des vagues de chaleur à Montréal, le projet Trousse fraîcheur s'inscrit comme une intervention de prévention et d'adaptation visant à réduire les impacts sanitaires de la chaleur chez les populations âgées les plus à risque d'en subir les effets négatifs. L'édition 2025 du projet a permis de rejoindre des personnes à risque dans des secteurs ciblés de Mercier–Hochelaga–Maisonnette, tout en renforçant la collaboration intersectorielle entre la Direction régionale de santé publique, la Ville de Montréal, le SPVM et les organismes communautaires.

L'évaluation a permis d'identifier des éléments qui devraient être ajustés dans une prochaine itération, notamment les critères d'admissibilité à la distribution et le nombre d'objets contenus dans la trousse. Cette évaluation a également permis de mettre en lumière l'importance du lien direct entre les intervenants des organismes communautaires et les personnes ciblées, à travers la remise de la trousse en mains propres, la collaboration entre la santé publique régionale et territoriale, ainsi que l'apport essentiel des organismes communautaires au projet.

En somme, cette approche préventive contribue à renforcer les messages de santé publique concernant les actions à prendre en période de chaleur et contribue à rejoindre les populations souvent isolées des réseaux d'aide en place dans leurs quartiers.

Bibliographie

- Burke, M., González, F., Baylis, P., Heft-Neal, S., Baysan, C., Basu, S. et Hsiang, S. M. (2018). *Higher temperatures increase suicide rates in the United States and Mexico*. *Nature Climate Change*, 8(7), 723–729. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0222-x>
- Chen, S. X., Lee, M. J., McVea, D. A. et Henderson, S. B. (2023). *Antipsychotics and other risk factors for mortality among people with schizophrenia during an extreme heat event: A population-based case-control study*. *Scientific Reports*, 13, 10545. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-17591-0>
- Communauté métropolitaine de Montréal (CMM). (s.d.). *Changements climatiques*. <https://cmm.qc.ca/grands-enjeux/changements-climatiques/>
- Direction régionale de santé publique de Montréal. (2019). *Vague de chaleur : été 2018 à Montréal. Enquête épidémiologique*. Gouvernement du Québec. https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2019_VagueChaleurMTL.pdf
- Direction régionale de santé publique de Montréal. (2024). *Évaluation de la vulnérabilité de l'agglomération de Montréal aux changements climatiques – Rapport 2024*. https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2024_VRAC.pdf
- Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP). (2025). *Rapport d'évaluation du projet Trousse fraîcheur 2024*. Montréal, Québec : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Données climatiques Canada. (2025). *2025 devrait rivaliser avec 2024 en termes de records de chaleur*. <https://donneesclimatiques.ca/nouvelle/2025-devrait-rivaliser-avec-2024-en-termes-de-records-de-chaleur/>
- Gouvernement du Québec. (s.d.). *Impacts des changements climatiques au Québec*. <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/plan-economie-verte/actions-lutter-contre-changements-climatiques/comprendre-changements-climatiques/impacts>
- Hua, Y., Qiu, Y. et Tan, X. (2023). *The effects of temperature on mental health: Evidence from China*. *Journal of Population Economics*, 36(4), 1293–1332. https://ideas.repec.org/a/spr/jopoec/v36y2023i3d10.1007_s00148-022-00932-y.html
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2024). *Les menaces liées à la chaleur et leurs impacts sur la santé*. <https://www.inspq.qc.ca/changements-climatiques/menaces/chaleur>
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2023). *Vagues de chaleur extrêmes et chaleur estivale au Québec : impacts sur la santé de 2010 à 2024* <https://www.inspq.qc.ca/publications/3662>
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2024). *Vagues de chaleur à Montréal : enquête épidémiologique 2024*. https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/CP_Chaleur_EnqueteepidemiologieVaguedechaleuret2024Montreal.pdf
- Kaur, R. (2024). *Drugs That May Increase Risk of “Heat-Related Illness” During Hot Weather*. *International Journal of Public Safety and Medicine*. <https://www.researchgate.net/publication/381849957>

Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2024). *Changements climatiques : chaleur et santé*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>

Ouranos. (s.d.). *Vagues de chaleur et impacts sur la santé*. <https://www.ouranos.ca/fr/phenomenes-climatiques/vagues-de-chaleur-impacts>

Ouranos. (s.d.). *Vagues de chaleur : changements projetés au Québec*. <https://www.ouranos.ca/fr/phenomenes-climatiques/vagues-de-chaleur-changements-projetes>

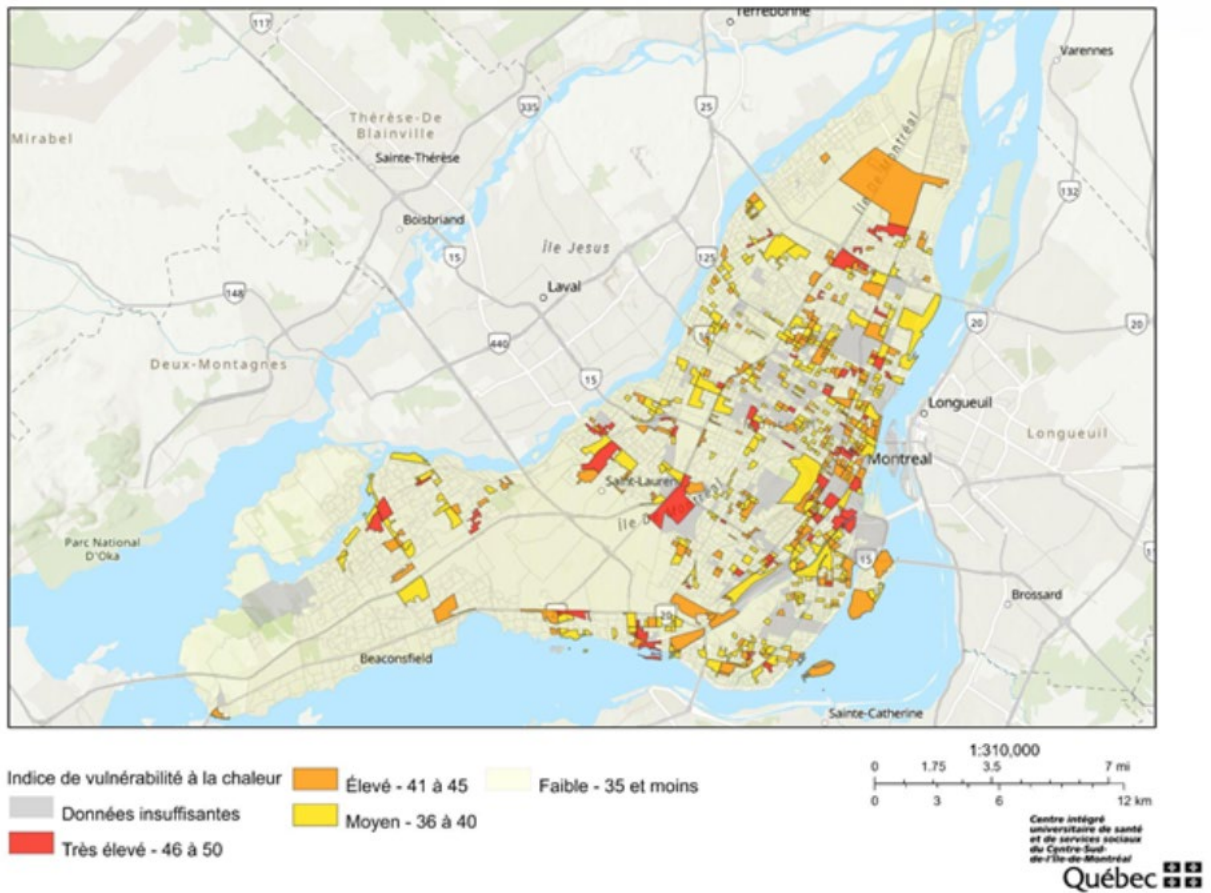
Ville de Montréal. (2015). *Plan d'adaptation aux changements climatiques 2015–2020 : Version synthèse*. [Plan d'adaptation aux changements climatiques de l'agglomération de Montréal 2015-2020 - version synthèse](#)

Ville de Montréal. (2020). *Plan climat 2020-2030*. [Plan climat Montréal : objectif carboneutralité d'ici 2050 | Ville de Montréal](#)

ANNEXES :

Annexe 1

Cartographie de la vulnérabilité à la chaleur sur l'Île de Montréal



Annexe 2

Indice de vulnérabilité à la chaleur : compilation de cinq indicateurs.

Indicateur	Justification
<ul style="list-style-type: none">• Nombre de personnes de 65 ans et plus vivant seules (source : Statistique Canada, Recensement canadien 2021)	<ul style="list-style-type: none">• Les personnes de plus de 65 ans peuvent être plus sensibles aux effets de la chaleur. Les personnes vivant seules sont potentiellement plus isolées, ce qui peut diminuer la capacité d'adaptation.
<ul style="list-style-type: none">• Nombre de logements dans les îlots de chaleur (source : Portail de données ouvertes de la Ville de Montréal, 2024)	<ul style="list-style-type: none">• Les personnes vivant dans des îlots de chaleur sont davantage exposées à la chaleur extrême.
<ul style="list-style-type: none">• Indicateur de vulnérabilité à la chaleur en raison de maladies chroniques (source : Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ), 2022-2023)	<ul style="list-style-type: none">• Les personnes ayant des maladies chroniques sont plus sensibles aux effets de la chaleur extrême.
<ul style="list-style-type: none">• Nombre de logements nécessitant des réparations majeures (source : Statistique Canada, Recensement canadien 2021)	<ul style="list-style-type: none">• Un logement nécessitant des réparations majeures est plus susceptible d'être moins bien isolé et donc plus chaud lors de périodes de chaleur extrême.
<ul style="list-style-type: none">• Nombre de ménages avec un revenu inférieur au seuil de faible revenu (source : Statistique Canada, Recensement canadien 2021)	<ul style="list-style-type: none">• Un faible revenu peut affecter la capacité d'adaptation à la chaleur.

Un score de 1 à 10 a été attribué à chaque aire de diffusion pour chacun des cinq indicateurs. La somme des cinq scores offre donc une notation de vulnérabilité à la chaleur de chaque aire de diffusion sur un total de 50. Plus cette somme s'approche de 50, plus l'aire de diffusion est considérée comme vulnérable.

Annexe 3

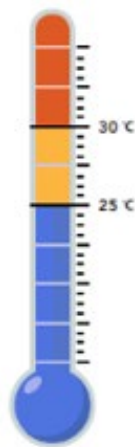
Feuillet d'information sur l'utilisation du thermomètre intérieur, les signes à reconnaître et les comportements à adopter.



Il fait trop chaud

1. Je vérifie la température de mon logement avec un thermomètre.

2. Combien fait-il chez-moi:



- J'appelle quelqu'un qui peut m'aider.
- Je sors de chez moi pour aller dans un endroit plus frais.
- Je reste en contact avec quelqu'un.
- Je me rafraichis.
- Je continue de vérifier la température.

3. Principaux signes à surveiller

 <p>Très fatigué</p>	 <p>Mélangé</p>	 <p>Maux de tête</p>
 <p>Soif</p>	 <p>Température plus haute que 38,5°C</p>	 <p>Tête qui tourne</p>
 <p>Perdre connaissance</p>	 <p>Rougeur et points rouges sur la peau</p>	

4. Quoi faire pour se rafraichir?

 <p>Passer du temps au frais</p>	 <p>Boire beaucoup d'eau</p>	 <p>Réduire les efforts physiques</p>
 <p>Porter des vêtements légers</p>	 <p>Prendre une douche ou un bain frais</p>	

J'ai besoin d'aide

Je peux appeler un proche:

Nom :

Numéro de téléphone :



S'il fait trop chaud

Je peux me rendre dans un endroit climatisé



Adresse :

**Pour parler
à un professionnel
de la santé**

811

**Pour connaître les
endroits climatisés
près de chez-moi**

311

En cas d'urgence

911

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

Québec 

Une production de la DRSP de Montréal inspirée de
la DRSP de l'Estrie.

Révisé avec la Jarnigoine | Mai 2025

Annexe 4

Feuille d'informations sur l'utilisation des objets de la trousse.



Thermomètre d'intérieur

- Installer votre thermomètre à l'intérieur de votre logement.
- Placer le thermomètre à l'ombre.
- Pour savoir comment utiliser le thermomètre, lire l'autre fiche *Quand il fait trop chaud*.



Thermomètre pour la bouche

Quand il fait trop chaud, il faut prendre souvent votre température avec le thermomètre pour la bouche.

Pour bien prendre votre température :

- Attendre 30 minutes après avoir bu, mangé, fumé ou brossé vos dents.
- Placer le thermomètre sous votre langue pendant 10 secondes.



Vaporisateur (spray) et éventail

- Vaporiser de l'eau fraîche sur votre visage et votre corps, le plus souvent possible.
- Utiliser ensuite l'éventail pour vous rafraîchir.



Sac gelé (ice pack)

- Le sac gelé peut vous soulager de la chaleur.
- Placer le sac gelé sur votre front, votre poitrine ou vos bras. Pas sur le cou.

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

Québec

