



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

news.admin.ch

Comportement conseillé lors de vagues de chaleur

Berne, 02.07.2015 - L'office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse a émis une alerte de forte chaleur de niveau 4 valable dès aujourd'hui pour toutes les régions de plaine de Suisse. Cette vague de chaleur devrait persister jusqu'en début de semaine prochaine au moins avec des températures maximales comprises entre 33 et 37°. Une vague de chaleur similaire en intensité n'a plus été observée depuis août 2003.

Des températures élevées peuvent avoir des effets sur la santé et affecter la performance physique et mentale. Les groupes à risque comprennent principalement les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie (chronique) et les enfants en bas âge. Ils nécessitent une attention particulière et une prise en charge.

Les règles les plus importantes pour se protéger de la canicule sont :

- éviter les efforts physiques ;
- préserver, dans la mesure du possible, la fraîcheur dans le logement et se rafraîchir ;
- boire régulièrement (au moins 1,5 litre par jour), idéalement de l'eau, du thé et des jus de fruits dilués avec de l'eau ;
- prendre des repas froids et rafraîchissants ;
- compenser les pertes en sel pendant et après les activités sportives.

Le stress thermique peut causer les symptômes suivants :

- Température corporelle élevée
- Pouls rapide
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Confusion, vertiges, désorientation
- Nausées, vomissements, diarrhées

Si une personne a des symptômes, il faut agir immédiatement :

Allonger la personne et la rafraîchir. Si elle est consciente, il est nécessaire de lui faire boire de l'eau fraîche.

Si ces mesures s'avèrent inefficaces, il faut faire appel à une assistance médicale.

Adresse pour l'envoi de questions:

Office fédéral de la santé publique, communication, tél. +41 58 462 95 05,
media@bag.admin.ch
Office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse, communication, +41 58 460 97 00, media@meteoswiss.ch

Auteur:

Office fédéral de la santé publique
Internet: <http://www.bag.admin.ch>⁽¹⁾

Références supplémentaires:

www.canicule.ch⁽²⁾

[Carte de danger de MétéoSuisse](#)⁽³⁾

Tous les liens de cette(s) page(s)

1. <http://www.bag.admin.ch>
2. <http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00403/03965/index.html?lang=fr>
3. <http://www.meteosuisse.admin.ch/home.html>

Chancellerie fédérale

<http://www.news.admin.ch/message/index.html?lang=fr>