

FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils à la population générale

Afin de protéger vos proches ainsi que vous-même durant les périodes de forte chaleur, adoptez les réflexes suivants :

1

Privilégiez les sorties et les activités physiques durant les heures les plus fraîches de la journée, notamment tôt le matin lorsque l'air est encore frais.

2

Hydratez-vous régulièrement avec de l'eau, sans attendre d'avoir soif. Consommez idéalement 1.5 à 2.5 litres par jour. Évitez les boissons sucrées, l'alcool, le café et le thé qui peuvent favoriser la déshydratation.

Pour aller plus loin :

- Vidéo "60 secondes pour toi !
L'hydratation"



Optez pour des repas légers. Privilégiez les aliments riches en eau comme les fruits ou les légumes.

3

Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches (famille, amis, voisins, ...) pour vous assurer de leur bien-être.

4

Ne laissez jamais d'enfant ou d'animal dans un véhicule stationné.



FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils à la population générale

5

Restez au frais et rafraîchissez-vous.

- Aérez votre habitation la nuit et fermez les fenêtres et stores durant la journée.
 - Consultez les conseils proposés par SuisseEnergie 
- Utilisez un brumisateur, un linge mouillé et prenez si nécessaire un bain ou une douche tiède.

La technique du linge mouillé

Humidifiez le linge, mettez-le quelques minutes au réfrigérateur, détendez-vous et posez le linge frais sur le corps, le front, derrière la nuque, sur les pieds et sur les mains.

- Portez des vêtements clairs, amples et légers.
- S'il fait trop chaud au domicile, trouvez de la fraîcheur ailleurs : piscine, lac, parc public, forêt, musée, bibliothèque, lieu de recueillement, commerce, ...



En cas de baignade, attention au choc thermique

Ne sautez pas à l'eau après un bain de soleil prolongé ou en ayant très chaud. Mouillez-vous progressivement.

Préférez les baignades accompagnées. Ne nagez pas seul sur de longues distances et accompagnez toujours les enfants lors des baignades.

Société suisse de sauvetage : [baignade en toute sécurité](#)

Bureau de prévention des accidents : [Nage et baignade](#) 



FAIRE FACE À LA CHALEUR

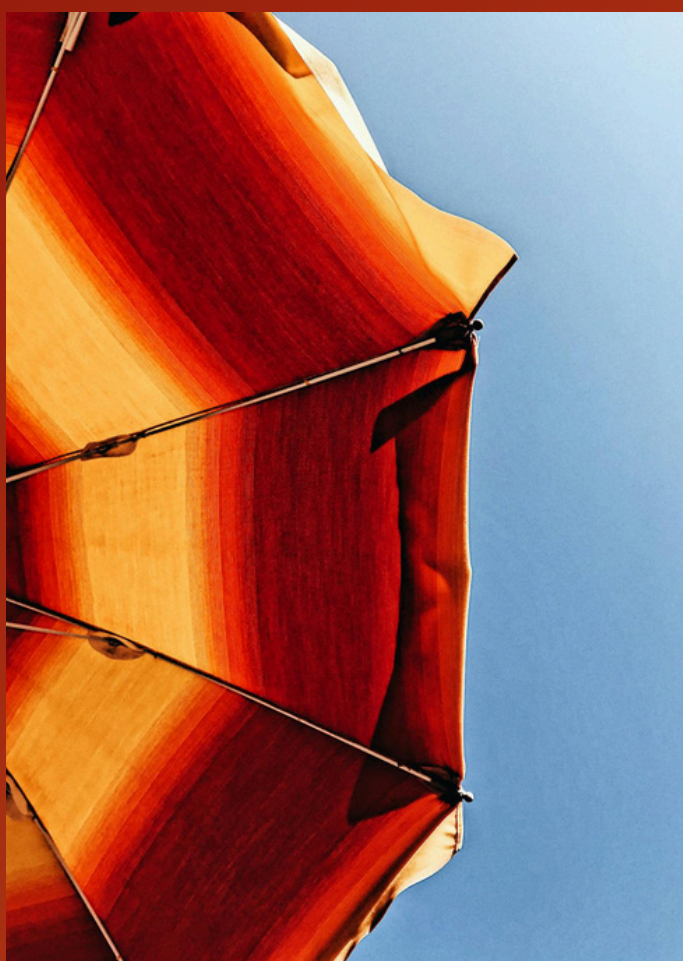
Conseils à la population générale

6

Lors de vos sorties en poussette, **préférez les petites ombrelles plutôt que les gazes de coton, couvertures ou linges**. Vous pouvez également déployer la capote au maximum afin de créer de l'ombre tout en favorisant la circulation de l'air.

7

Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte pour vous-même et pour les autres et **agissez adéquatement**.



Une exposition prolongée à la chaleur peut provoquer les symptômes suivants :

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes musculaires
- Respiration rapide, rythme cardiaque élevé
- Soif extrême
- Urine foncée et en faible quantité

Si l'état de santé est inquiétant, contacter le médecin traitant ou consulter les numéros indiqués sur le site www.vs.ch/urgences

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE VITALE

Si une personne a une température corporelle élevée, est confuse ou inconsciente et qu'il est impossible de la faire boire, **appelez le 144**.

En attendant les secours :

- Restez avec la personne
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre
- Éventez la personne autant que possible
- Appliquez des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou et les aisselles, ainsi que de l'eau froide sur le reste du corps.

