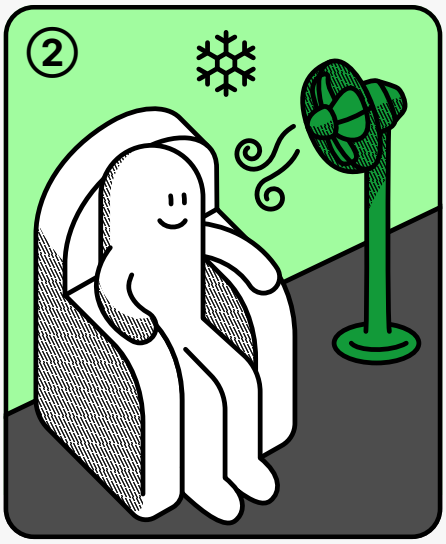
CANICULE

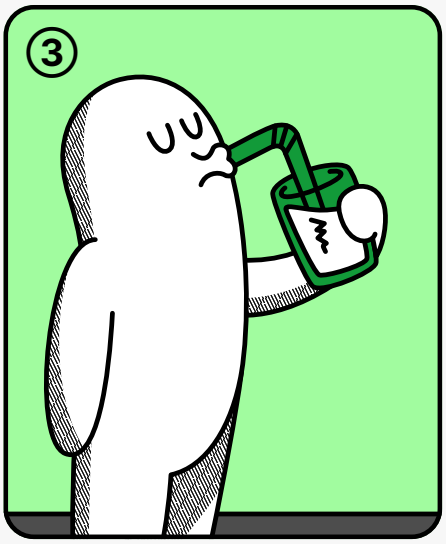
LA NOTICE D'URGENCE











LA NOTICE QU'ON PRÉFÈRE AVOIR LUE AVANT.
TOUS LES BONS GESTES FACE AUX SITUATIONS D'URGENCE
SUR VD.CH/NOTICES-URGENCE.

EN CAS DE CANICULE
① Se protéger du soleil
② Rester dans des endroits frais
③ Boire régulièrement de l'eau

LES NOTICES D'URGENCE
ALERTSWISS
canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

EN CAS DE CANICULE, JE DOIS :

① ANTICIPER

JE CONNAIS LE DANGER

Une canicule est définie par MétéoSuisse comme une période de 3 jours consécutifs au minimum pendant laquelle la température moyenne journalière atteint ou dépasse les 25°C sur une région et dépasse nettement les valeurs climatologiques habituelles pour la saison.

QUELS SONT LES RISQUES DIRECTS ?

- Déshydratation
- Épuisement dû à la chaleur
- Coup de chaleur
- Problèmes respiratoires (ozone élevé, fumées d'incendie)
- Aggravation de maladies pré-existantes (physiques et psychiques)
- Augmentation du risque de décès, en particulier chez les personnes vulnérables

AUTRES RISQUES ASSOCIÉS

- Cancer de la peau lié à l'exposition au soleil
- Noyade (augmentation des baignades lors de fortes chaleurs)
- Dégradation de la qualité de l'eau dans certaines zones stagnantes
- Intoxications alimentaires (prolifération bactérienne favorisée par la chaleur)

Certains individus sont particulièrement à risque : les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes atteintes d'une maladie somatique et/ou psychique, celles en situation de précarité socio-économique ou de handicap et/ou celles qui prennent des médicaments, tout comme les personnes qui exercent une activité physique professionnelle ou de loisir à l'extérieur.

② PLANIFIER

JE ME PRÉPARE

- Suivre les prévisions météo et les alertes officielles (MétéoSuisse, autorités cantonales).
- Demander conseil auprès du médecin ou en pharmacie en cas de prise de médicaments.
- Adapter son logement : fermer fenêtres, volets et stores la journée, aérer tôt le matin, le soir ou la nuit.
- Prévoir de quoi boire suffisamment (eau à disposition, gourde).
- Organiser ses activités aux heures les plus fraîches.
- Identifier à l'avance des lieux frais près de chez soi (bibliothèque, musée, zone ombragée, centre commercial, etc).
- Penser aux personnes vulnérables autour de soi et anticiper leur besoin d'aide.

③ AGIR

JE SAIS QUOI FAIRE

- Éviter les activités physiques intenses et les sorties en plein soleil.
- Se protéger du soleil (ombre, vêtements légers, chapeau).
- Boire régulièrement de l'eau, même sans sensation de soif.
- Privilégier une alimentation légère, de préférence des repas froids, riches en fruits et légumes.
- Rester autant que possible dans des endroits frais (caves, bibliothèques, écoles, etc).
- Se rafraîchir régulièrement (douche tiède, linge humide, brumisateur).
- Demander conseil au médecin ou, en son absence à la Centrale téléphonique des médecins de garde : 0848 133 133 si l'état de santé se détériore ou si les symptômes d'une maladie préexistante s'aggravent.
- En cas de malaise important (confusion, perte de connaissance, forte fièvre), demander de l'aide médicale sans attendre (144).



REBONDIR

QUE FAIRE APRÈS ?

- Après une période de forte chaleur, rester attentif(ve) à son état de santé et à celui de ses proches.
- Les effets de la chaleur peuvent se faire sentir encore quelques jours (fatigue, déshydratation, malaise).
- Continuer à boire régulièrement de l'eau.
- Reprendre les activités progressivement.
- Si des symptômes persistent ou apparaissent, contacter le médecin traitant ou en son absence la Centrale téléphonique des médecins de garde : 0848 133 133.

CANAUX OFFICIELS POUR S'INFORMER

- MétéoSuisse – Prévisions et alertes météo : www.meteosuisse.admin.ch
- État de Vaud – Chaleur et canicule : www.vd.ch/chaleur
- Application Alertswiss : www.alert.swiss/fr/home.html
- Centrale santé : 058 6 116 116
- Autorités communales - Informations locales : lieux frais, mesures communales, contacts utiles.

©Service de la sécurité civile et militaire, 2026 – Design : twks.ch