

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

État de Vaud

PRÉVENTION

Le Département de la santé et de l'action sociale met en garde contre les effets des fortes chaleurs sur la santé

En raison des prévisions météorologiques, le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) rappelle la nécessité de se protéger de la chaleur et de s'hydrater suffisamment. De nombreux conseils utiles se trouvent sur le site www.vd.ch/chaleur. Si tout le monde est concerné, certaines personnes sont davantage susceptibles de subir de graves atteintes à leur santé. L'entourage est appelé à être particulièrement attentif. En cas de questions ou si besoin, la population peut consulter son médecin traitant ou appeler la Centrale téléphonique des médecins de garde au 0848 133 133.

Au vu des températures annoncées par MétéoSuisse atteignant le niveau de Mise en garde du plan canicule (3 jours consécutifs au moins avec des températures moyennes journalières atteignant 25°C ou plus), le DSAS rappelle que la chaleur peut entraîner des conséquences graves pour la santé, y compris pour les personnes en bonne santé. Elle peut surtout aggraver des maladies déjà présentes telles que les maladies cardiovasculaires, respiratoires et rénales ainsi que les troubles mentaux. Les atteintes à la santé peuvent survenir dès le premier jour de fortes chaleurs et durer jusqu'à une semaine après. Le DSAS suit de près l'évolution de la situation et prendra les mesures nécessaires le cas échéant.

Le risque est plus élevé pour certains groupes, à savoir les seniors, les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes atteintes d'une maladie chronique somatique et/ou psychique, celles en situation de précarité socio-économique ou de handicap. La prise de médicaments représente un facteur de risque supplémentaire. Des précautions doivent être prises lors d'activité physique même pour les personnes entraînées. Les personnes avec une autonomie réduite, à la maison ou en institution, peuvent avoir besoin d'une aide, de soins ou d'une surveillance accrue. Il appartient donc à chacun, famille, proche, voisin, et/ou professionnel socio-sanitaire, d'être

attentif et de faire preuve de solidarité.

Comment se protéger ?

Des solutions simples permettent de se protéger et sont à appliquer durant toute la période estivale. Comment se rafraîchir ou se préparer pour un effort physique, explications sur les réactions du corps à la chaleur, recette de boisson hydratante, conseils spécifiques pour les personnes vulnérables ou lors d'effort physique : le site www.vd.ch/chaleur recense de nombreux conseils et informations utiles et applicables pour la population comme pour les professionnels du secteur socio-sanitaire, les organisateurs de manifestations sportives, le personnel de structures de prise en charge d'enfants ou encore les communes. Il propose également aux professionnels des flyers, affiches, animations et podcast.

Pendant les grandes chaleurs ainsi que les jours qui suivent, le Médecin cantonal recommande à l'ensemble de la population de prendre les précautions suivantes

- Se protéger de la chaleur : garder la chaleur hors du logement ou chercher le frais ailleurs
- Se rafraîchir, p. ex. avec un linge mouillé ou un brumisateur
- Boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif
- Manger léger pour éviter que la digestion d'un repas copieux ou riche en calories n'entraîne une augmentation supplémentaire de la température corporelle
- Faire preuve de solidarité en prenant des nouvelles des proches et amis vulnérables : personnes âgées, malades, et/ou nécessitant assistance
- Privilégier les sorties, les activités physiques et le travail à l'extérieur, aux heures les plus fraîches et/ou se protéger du soleil.

Les personnes qui travaillent à l'extérieur sont également particulièrement exposées aux risques liés à la chaleur. En complément aux mesures de prévention de base, des aménagements des horaires de travail sont à prévoir, notamment en commençant l'activité plus tôt le matin si la commune l'autorise, en effectuant les tâches les plus dures à ce moment-là, et en augmentant la fréquence et le nombre de pauses dans un lieu frais.

Il est aussi important de prendre les mesures adéquates pour protéger la peau et les yeux contre les effets des rayonnements UV, en particulier pour les enfants, les adolescents et travailleurs à l'extérieur, et de prêter attention au risque de noyade lors des loisirs aquatiques.

Savoir reconnaître les signaux d'alerte et agir

Les signaux d'alerte en cas d'atteinte à la santé liée à la chaleur sont : vertiges ou évanouissement, nausées ou vomissements, fatigue, maux de tête, courbature ou crampes, respiration rapide et rythme cardiaque élevé, soif extrême et urine de couleur foncée, voire absente. En cas de doutes sur l'état de santé, un appel au médecin ou à la Centrale téléphonique des médecins de garde au 0848 133 133 est recommandé.

Si un coup de chaleur survient, il s'agit d'une urgence vitale et les signes supplémentaires sont les suivants : température élevée ($> 40^{\circ}\text{C}$ chez l'adulte ou $> 38^{\circ}\text{C}$ chez l'enfant), état confusionnel, perte de connaissance, peau sèche qui ne

transpire plus. Il faut alors appeler sans attendre le 144 et, en attendant les secours, rafraîchir la personne atteinte.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 29 juillet 2024

RENSEIGNEMENTS POUR LA PRESSE UNIQUEMENT

DSAS, Stéphanie Boichat Burdy, médecin cantonale adjointe, [medias.sgdsas\(at\)vd.ch](mailto:medias.sgdsas(at)vd.ch)