

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

PRÉVENTION

Rappel des mesures de protection de la santé en cas de fortes chaleurs

Les températures estivales sont de retour, après une alternance de périodes douces et fraîches ce printemps. Le corps est plus vulnérable aux effets de la chaleur en l'absence d'acclimatation progressive, même lorsque les seuils de canicule ne sont pas atteints. Le Canton de Vaud appelle donc à la prudence dès cette fin de semaine et rappelle les gestes simples mais efficaces pour se protéger afin de profiter des beaux jours en toute sérénité.

Les vagues de chaleur - de plus en plus nombreuses et intenses - peuvent affecter la santé de toutes et tous, bien au-delà des seules périodes officiellement qualifiées de caniculaires. Les risques sanitaires peuvent être plus marqués encore lorsque le corps n'a pas eu le temps de s'habituer à la chaleur, comme c'est le cas cette année en raison des températures restées relativement fraîches jusqu'ici. La chaleur peut entraîner notamment de la déshydratation, un coup de chaleur, voire le décès. Elle peut surtout aggraver des maladies déjà présentes telles que les maladies cardiovasculaires, métaboliques, respiratoires, rénales, neurologiques ainsi que les troubles mentaux. La pollution atmosphérique et un taux d'humidité élevé peuvent encore amplifier les risques. Les atteintes à la santé peuvent survenir dès les premières journées chaudes telles qu'elles sont annoncées pour cette fin de semaine, et perdurer plusieurs jours après l'épisode.

Des solutions simples permettent de se protéger et sont à appliquer durant toute la saison estivale, indépendamment de l'atteinte des seuils caniculaires (température moyenne $\geq 25^{\circ}\text{C}$ pendant trois jours consécutifs, soit environ 31 à 38°C le jour et 17 à 25°C la nuit). Le site www.vd.ch/chaleur met à disposition une palette d'outils pratiques pour la population, les autorités communales, les professionnels de la santé, de la formation, de la petite enfance et du sport : conseils pour se rafraîchir efficacement, explications sur les réactions du corps à la chaleur, exemples concrets d'adaptations du quotidien, fiches de prévention spécifiques (enfants, personnes âgées, travail en extérieur, sport, etc.), une recette de boisson hydratante, etc. Cette

année, le Canton propose en outre un **nouveau quiz**, disponible sur le site web, qui permet de sensibiliser de manière ludique aux risques liés à la chaleur et aux gestes simples pour s'en protéger efficacement.

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 dont les signes supplémentaires sont une température élevée ($> 40^{\circ}\text{C}$ chez l'adulte ou $> 38^{\circ}\text{C}$ chez l'enfant), un état confusionnel, la perte de connaissance, la peau sèche qui ne transpire plus. Il faut alors appeler sans attendre le 144 et, en attendant les secours, rafraîchir la personne atteinte.

Soleil et peau, attention danger

L'exposition aux rayons UV s'intensifie en été. Elle provoque des coups de soleil à court terme et augmente le risque de cancers de la peau à long terme. Le mélanome est aujourd'hui le 4^e cancer le plus fréquent en Suisse, avec environ 3100 nouveaux cas par an. Les enfants sont particulièrement à risque. Pour protéger adultes et enfants, le DSAS recommande d'éviter l'exposition entre 11h et 16h, de porter chapeau, lunettes et vêtements adéquats et de mettre de la crème solaire avec un indice de protection suffisant (minimum 50 pour les enfants).

Cette année encore, le Canton a sensibilisé les communes aux risques que les travailleurs encourent lors des activités sous la chaleur, en les encourageant à permettre des adaptations d'horaires, comme des démarrages plus tôt le matin pour limiter les expositions aux heures les plus chaudes.

Dispositif cantonal

Depuis 2009, l'Etat de Vaud dispose d'un dispositif cantonal de veille et de coordination sanitaire qui vise à protéger la santé de la population des effets des vagues de chaleur, à limiter la surcharge du système sanitaire et à coordonner les différents acteurs appelés à intervenir dans ce type de situation.

Les plans canicule des communes et des institutions sociosanitaires sont déclenchés selon l'intensité et de la durée de la vague de chaleur prévue. Dans cette situation, les communes mettent en place des visites à domicile des personnes les plus vulnérables et/ou des prises de contact téléphoniques avec celles-ci ; la Centrale téléphonique des médecins de garde (0848 133 133) renforce son dispositif, dont l'objectif est de fournir des conseils de prévention, d'informer et orienter rapidement les personnes avec des symptômes ou des critères de risque et de conseiller les visiteurs communautaires au domicile des plus vulnérables ; les institutions sociosanitaires (EMS, CMS, Hôpitaux, ESE, etc.) participent activement au dispositif canicule avec le renforcement des mesures de prévention et de protection de leurs patients, résidents, ou usagers.

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

Lausanne, le 11 juin 2025

RENSEIGNEMENTS POUR LA PRESSE UNIQUEMENT

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