



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

ACTIVATION DE LA VEILLE CANICULE

Rappel des règles à observer lors des températures estivales et des grandes chaleurs

La période de la veille sanitaire en cas de canicule a commencé le 1^{er} juin et se terminera le 31 août. Avec l'arrivée des beaux jours, le Médecin cantonal rappelle qu'il est important de se protéger de la chaleur estivale, de s'hydrater suffisamment et de porter une attention particulière aux plus vulnérables, comme les seniors, les jeunes enfants, et les personnes qui souffrent de maladies psychiques et/ou chroniques.

La veille sanitaire « canicule » s'étend du 1^{er} juin au 31 août en collaboration avec de nombreux partenaires et vise notamment à prévenir les conséquences sanitaires dues aux fortes chaleurs.

On parle de canicule lorsque les températures journalières et nocturnes sont élevées pendant trois jours consécutifs au moins. Dans ce laps de temps, les températures maximales peuvent être comprises entre 31° et 38 °C et les températures minimales nocturnes entre 17° et 25 °C. Néanmoins, même quand la chaleur n'atteint pas les critères de canicule, les mesures de prévention restent utiles.

Prévention : se rafraîchir, anticiper

Plusieurs gestes de prévention sont efficaces et permettent de réduire les risques :

- Se protéger de la chaleur dans un endroit frais
- Se rafraîchir à l'aide de linges humides ou d'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
- Adapter l'heure et l'intensité de son activité physique. L'activité physique en période de fortes chaleurs augmente le risque de coup de chaleur ou d'hyperthermie d'effort, pouvant conduire au décès par arrêt cardiaque. Il est donc recommandé de planifier l'activité physique aux moments les plus frais,

idéalement le matin tôt.

- Suivre régulièrement la situation météorologique (www.meteosuisse.ch ou application) pour adapter ses activités et son comportement.

Porter attention aux plus fragiles

Les grandes chaleurs peuvent porter gravement atteinte à la santé. Une attention particulière doit être portée aux aînés, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants. Leur âge ou leur état de santé font qu'ils ne sentent pas toujours la chaleur, ils sont plus sensibles à ses effets et ne sont pas toujours en mesure de se protéger ou d'agir seuls face à la chaleur. A la maison ou en institution, ils peuvent avoir besoin d'une aide, de soins et d'une surveillance accrue.

Il en va de même pour les enfants en bas âge, les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladies chroniques et, de manière générale, de toutes celles avec une autonomie réduite. Il appartient à chacun, famille, proches et voisins, d'être attentif à ces situations, en particulier pendant les périodes de grandes chaleurs.

Coup de chaleur, que faire ?

Le coup de chaleur peut avoir de graves conséquences. Ses symptômes sont : faiblesse générale, température corporelle élevée (> 40 °C), bouche sèche, confusion, vertiges, désorientation, nausées et crampes musculaires.

En présence de signaux d'alerte, il faut agir immédiatement et appeler le médecin traitant, le 0848 133 133 ou, en cas de danger vital, contacter le 144.

En attendant les secours, il est important de s'hydrater et se rafraîchir à l'aide de linges humides (pas excessivement froids) ou à l'aide d'un brumisateur.

Par ailleurs, de nombreuses ressources et conseils de prévention sont à disposition sur la page www.vd.ch/canicule.

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

Lausanne, le 02 juin 2022

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