



**Bureau d'information  
et de communication**

Rue de la Barre 2  
1014 Lausanne

## **COMMUNIQUÉ DE PRESSE** État de Vaud

PRÉVENTION

### **Températures en hausse : les bons réflexes pour protéger sa santé tout au long de la saison chaude**

**Après une période encore fraîche pour la saison, les températures repartent nettement à la hausse ces prochains jours. Alors que la veille sanitaire cantonale « fortes chaleurs » a débuté le 15 mai et se poursuivra jusqu'au 15 septembre, le canton de Vaud rappelle les gestes simples à adopter durant toute la saison chaude pour profiter des beaux jours tout en protégeant sa santé et en veillant aux personnes les plus sensibles à la chaleur de son entourage. Cette vigilance est particulièrement importante lors des premières chaleurs, lorsque le corps n'a pas encore eu le temps de s'habituer à des températures élevées.**

Après une période encore fraîche pour la saison, un changement net de météo est annoncé ces prochains jours. MétéoSuisse prévoit la mise en place d'un temps durablement ensoleillé et sec, accompagné d'une hausse marquée des températures. En plaine, les conditions deviendront estivales et les températures pourraient localement s'approcher des 30°C en fin de mois.

Les beaux jours sont attendus et chacune et chacun souhaite naturellement en profiter. Toutefois, le passage rapide d'une météo fraîche à des températures estivales peut représenter un effort important pour l'organisme. Même en l'absence de canicule, les premières journées chaudes peuvent provoquer fatigue, maux de tête, vertiges, déshydratation ou aggravation de maladies déjà présentes.

Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de la chaleur : les personnes âgées, les nourrissons et jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladies chroniques ou suivant un traitement médicamenteux nécessitant une vigilance particulière, les personnes travaillant ou faisant du sport à l'extérieur, ainsi que celles vivant seules ou dans un logement difficile à rafraîchir. Les proches, voisins et professionnels qui les entourent jouent un rôle essentiel pour repérer les signes d'alerte et encourager les bons réflexes.

## Des gestes simples pour profiter des beaux jours en toute sérénité

Quelques mesures permettent de réduire efficacement les risques pour la santé :

- boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif ;
- garder son logement aussi frais que possible, en fermant fenêtres, volets ou stores durant les heures chaudes et en aérant lorsque la température extérieure baisse ;
- limiter les efforts physiques aux heures les plus chaudes ;
- porter des vêtements légers, amples et clairs ;
- se rafraîchir régulièrement : douche fraîche, linge humide, brumisation, éventail, passage dans un lieu plus frais ;
- privilégier les activités à l'ombre et éviter l'exposition prolongée au soleil ;
- prendre des nouvelles des personnes plus vulnérables de son entourage.

Ces gestes ne visent pas à renoncer aux activités extérieures, mais à les adapter, en particulier lors des premières journées chaudes de la saison. Le corps a besoin de temps pour s'acclimater progressivement.

### Reconnaître les signaux d'alerte

Les signes d'une atteinte à la santé liée à la chaleur peuvent être des vertiges, une fatigue inhabituelle, des maux de tête, des nausées, des crampes, une soif intense, une respiration rapide ou un état de confusion. En cas de doute sur l'état de santé, il est recommandé de contacter un médecin ou la Centrale téléphonique des médecins de garde au 0848 133 133.

En présence de signes graves, notamment une perte de connaissance, une confusion importante, une grande faiblesse, une difficulté à rester éveillé ou à répondre, une température corporelle élevée ou une peau très chaude et sèche, il faut appeler sans attendre le 144 et rafraîchir la personne en attendant les secours.

### Une veille cantonale active jusqu'au 15 septembre

Depuis 2009, le canton de Vaud s'est doté d'un dispositif cantonal de veille et de coordination sanitaire en lien avec les fortes chaleurs. Ce dispositif vise à protéger la santé de la population, en particulier les personnes les plus vulnérables, et à coordonner les acteurs concernés durant la saison chaude.

La veille sanitaire a débuté le 15 mai et se poursuivra jusqu'au 15 septembre. Durant cette période, les autorités cantonales suivent l'évolution météorologique et sanitaire, en lien avec leurs partenaires. En cas de vague de chaleur, les mesures prévues dans les plans canicule des communes et des institutions socio-sanitaires peuvent être activées.

Des informations pratiques et des supports de prévention sont disponibles sur [www.vd.ch/chaleur](http://www.vd.ch/chaleur), notamment pour la population, les communes, les professionnels de la santé, de la petite enfance, de la formation, du sport et du travail en extérieur.

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

Lausanne, le 21 mai 2026

DSAS, Stéphanie Boichat Burdy, médecin cantonale adjointe, [medias.sgdsas@vd.ch](mailto:medias.sgdsas@vd.ch), 079 783 25 89

Toutes les informations sur: [vd.ch/chaleur](http://vd.ch/chaleur)