

# QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

## GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour tous et toutes.  
Les personnes âgées sont particulièrement menacées: elles ont besoin d'une aide et d'un suivi réguliers.  
Soyons solidaires: la santé des personnes âgées est l'affaire de tous. Nous devons leur prêter attention, surtout si elles sont seules ou dépendantes.

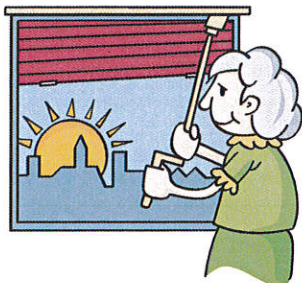
### 3 RÈGLES D'OR POUR LES PERSONNES ÂGÉES LORS DES GRANDES CHALEURS

#### 1 SE REPOSER

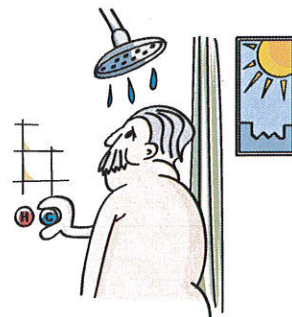


- Rester chez soi, réduire l'activité physique

#### 2 LAISSER LA CHALEUR DEHORS – SE RAFRAÎCHIR



- Le jour: fermer fenêtres, volets, stores, rideaux
- La nuit: bien ventiler
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Rafraîchir l'organisme: douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids



#### 3 BOIRE BEAUCOUP – MANGER LÉGER



- Boire frais régulièrement (au moins 1,5 l par jour), sans attendre d'avoir soif
- Repas froids riches en eau: fruits, salades, légumes, produits laitiers. Veiller à consommer assez de sel



#### SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN COUP DE CHALEUR:

Faiblesse, confusion, vertiges, nausées, crampes musculaires. **Il faut agir immédiatement!** Faire boire, rafraîchir la personne, appeler un médecin.

Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Dossier d'information «Que faire en cas de canicule?»  
de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de  
l'Office fédéral de l'environnement (OFEV),  
[www.canicule.ch](http://www.canicule.ch), © 2011  
Diffusion: OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
Numéro de commande : 311.301.f  
OFSP GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement OFEV

Office fédéral de la santé publique OFSP