

# trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions  
pour vous protéger  
en cas de fortes chaleurs**

Activité physique

Plus d'informations sur  
[vd.ch/chaleur](http://vd.ch/chaleur)

# Des solutions pour vous protéger en cas d'activité physique lors de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

**144**

## Évaluer votre condition physique

Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles qui souffrent de maladies chroniques

Le risque concerne aussi les sportives et sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités.

Restez vigilant envers soi-même et les autres

## S'équiper en conséquence

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Porter des lunettes et une casquette

Mettre de la crème solaire indice 50

## Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

2-3 heures avant l'effort : 500 ml

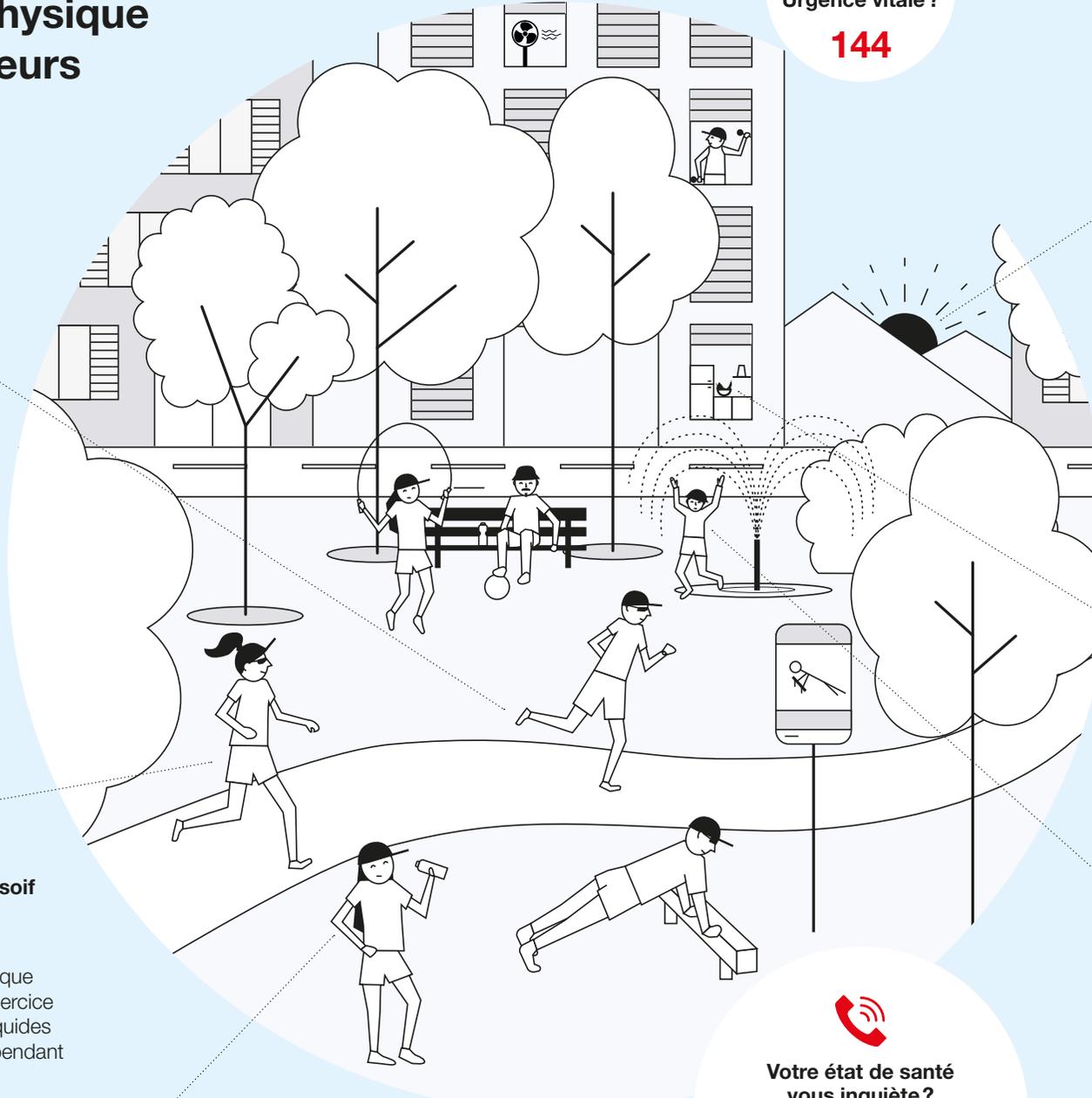
15 minutes avant : 200-300 ml

Pendant : 200-300 ml chaque

15 minutes d'exercice

Après : Reprendre en liquides le poids perdu pendant l'activité

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation



## Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

## Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

En cas de forte transpiration, consommer des aliments salés pour réintégrer les sels minéraux perdus

## Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Restez dans un lieu frais



**Votre état de santé vous inquiète ?**

appelez

**votre médecin**

ou la Centrale des médecins

**0848 133 133**

## S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

# trop chaud ?

## **Surveiller ces signaux d'alerte :**

Vertiges, évanouissement  
Nausées, vomissements  
Fatigue, faiblesse  
Maux de tête  
Courbatures, crampes  
Respiration rapide  
batttements cardiaques élevés  
Soif extrême  
Urine de couleur jaune foncé  
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,  
appelez votre médecin ou la Centrale  
des médecins au 0848 133 133**

## **Le coup de chaleur est une urgence vitale**

Signaux d'alerte :  
+ Température corporelle > 40°C  
+ État confusionnel, inconscience  
+ Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne  
ou impossibilité à la faire boire :

## **Appelez le 144 et, en attendant les secours :**

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps  
Éventer la personne autant que possible  
Déplacer la personne vers un endroit frais