



30 juillet 2018

Canicule

Mise en garde de l'Office du médecin cantonal

MétéoSuisse prévoit une importante hausse des températures à partir d'aujourd'hui et au moins jusqu'au samedi 4 août 2018 dans les régions de Conthey - Fully, Lötschental - Naters, Martigny - Verbier, Monthey - Val d'Illeiez, Sion - Crans-Montana, Turtmanntal, Val d'Anniviers, Val d'Hérens, Vallée du Trient, Vispéral – Nanztal et Vouvry. Les températures maximales seront comprises entre 31-35 degrés. Ces conditions météorologiques peuvent avoir des conséquences sérieuses sur la santé des plus vulnérables. Le médecin cantonal rappelle l'importance de se protéger de la chaleur, de s'hydrater abondamment et de faire preuve de solidarité envers ses proches et son entourage.

Le Service de la santé publique (SSP), suit l'évolution des informations météorologiques depuis le 1^{er} juin, début de la veille sanitaire. Les prévisions météorologiques de ce jour confirment une période de canicule qui va commencer aujourd'hui et perdurer jusqu'au samedi 4 août au moins. De plus, il faudra compter sur la présence de deux facteurs aggravant pour la santé: les températures nocturnes pourront dépasser 22 degrés en ville et le seuil d'alerte de pollution à l'ozone risque d'être dépassé.

Le Service de la santé publique a déjà informé les partenaires du réseau sanitaire du Canton concernant cette situation de fortes chaleurs en leur demandant de prendre les mesures de prévention nécessaires à l'attention du public cible dont ils s'occupent (notamment malades, personnes âgées, petits enfants).

Le médecin cantonal recommande à la population de prendre les précautions suivantes:

- **Eviter les efforts physiques** : se protéger de la chaleur en restant chez soi et en évitant les activités physiques aux heures les plus chaudes (entre 11h et 15h), privilégier les lieux ombragés
- **Eviter la chaleur – se rafraîchir** : préserver la fraîcheur de la maison autant que possible en fermant les fenêtres et volets le jour et en les ouvrant la nuit pour provoquer des courants d'air. Porter un chapeau et des vêtements légers et amples à l'extérieur. Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps.
- **Boire beaucoup – manger léger** : s'hydrater suffisamment, en buvant très régulièrement, sans attendre d'avoir soif, manger léger, éviter les boissons alcoolisées, ainsi que les boissons très sucrées ou très fraîches.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont une faiblesse générale, état de confusion, température élevée, bouche sèche, vertiges, désorientation, nausées et



crampes musculaires. Dans ce cas, il faut agir rapidement: faire boire la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides et appeler un médecin sans tarder.

Une information détaillée sur le sujet est disponible sur les sites

www.canicule.ch

www.vs.ch/web/ssp/canicule

Personne de contact :

Jean-Blaise Seppey, collaborateur scientifique auprès de l'Office du médecin cantonal,
027 606 49 00