CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Service de la santé publique
Office du médecin cantonal

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
Kantonsarztamt

Juin 2025

Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

Conseils destinés aux femmes enceintes

Les femmes enceintes sont considérées comme vulnérables aux fortes chaleurs, car l'exposition à des températures élevées peut être associée à des complications de la grossesse. On sait notamment que, pendant la grossesse, les femmes peuvent être plus sensibles aux températures élevées en raison de la prise de poids, qui augmente la production de chaleur et réduit la capacité à l'évacuer par la transpiration.

Les femmes enceintes sont donc particulièrement invitées à mettre en pratique les conseils pour protéger leur santé, et celle de l'enfant à naître, en cas de chaleur. Certains gestes leur sont particulièrement recommandés :

1. Assurer une bonne hydratation en buvant 1,5 à 2,5 litres d'eau par jour

- Encore plus que la population générale, la femme enceinte a besoin de maintenir un bon équilibre de liquides

2. Prendre conseil auprès du médecin traitant et/ou gynécologue en cas de prise de médicaments

- Pour évaluer le besoin d'adapter la médication et savoir comment conserver les médicaments
- Ne jamais arrêter ou modifier de par soi-même le dosage des médicaments

3. Prêter une attention particulière à la préparation et à la conservation des aliments

- L'ingestion d'aliments mal conservés peut augmenter le risque d'intoxications alimentaires, particulièrement dangereuses lors de la grossesse