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 personnes vivant avec une maladie chronique

Les personnes vivant avec des maladies chroniques encourent un risque d'aggravation de leur état de santé pendant les vagues de chaleur. Le risque peut être lié à la maladie en elle-même ou à la médication. En effet, la prise de médicaments peut influencer l'état d'hydratation et/ou la capacité du corps à réguler la chaleur.

Ces personnes sont donc particulièrement invitées à mettre en pratique les conseils pour protéger leur santé en cas de chaleur.

1. Prendre conseil auprès du médecin traitant 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

2. Signaler au médecin toute variation de l'état de santé, même légère

3. Personnes avec hypertension et/ou avec pathologies cardiaques :

- En cas de prescription d'antihypertenseurs ou de diurétiques, prêter une attention particulière à une bonne hydratation : ces médicaments accentuent les effets de la déshydratation et de la chaleur
- Renforcer la surveillance de la pression artérielle
- En cas d'insuffisance cardiaque, demander conseil au médecin pour une hydratation adéquate

4. Personnes avec maladies respiratoires

- L'air chaud et humide peut exacerber les maladies pulmonaires chroniques
- Garder toujours sur soi les médicaments
- Se renseigner sur la qualité de l'air dans les médias, les applications mobiles et sur le web
- En cas d'allergie aux pollens, éviter dans la mesure du possible l'exposition

5. Personnes avec insuffisance rénale ou dialysées

- Prêter une attention particulière au poids corporel et contrôler régulièrement la pression artérielle
- Consulter le médecin en cas de changements marqués de ces deux paramètres
- Demander conseil au médecin pour une hydratation adéquate

6. Personnes avec diabète

- Augmenter la fréquence de contrôle de la glycémie
- Lors des sorties, prendre avec soi quelque chose à manger pour les situations d'hypoglycémie, qui peuvent être plus fréquentes en été
- Prêter attention à l'exposition au soleil, qui peut engendrer de sérieux coups de soleil. En raison d'un manque de sensibilité au niveau de la peau, les personnes avec diabète risquent de ne pas s'apercevoir des brûlures.
- Les coups de soleil peuvent augmenter la glycémie
- À la plage ou à la piscine notamment, éviter de marcher pieds nus. En raison de la maladie, les blessures sont plus fréquentes et peuvent augmenter les risques de complications.
- Conserver les antidiabétiques et l'insuline selon les indications de l'emballage
- Le matériel de mesure de glycémie ne doit pas être exposé au soleil, à des températures élevées, aux fortes variations de température ou à une atmosphère trop humide

7. Personnes avec maladies psychiques ou neurologiques

- La chaleur a un effet direct sur la santé mentale ; elle peut notamment créer ou exacerber l'état de stress, d'anxiété, d'agitation.
- Chez les personnes qui souffrent de maladies neurologiques (p.ex. Alzheimer, Parkinson), la chaleur peut intensifier les symptômes et conduire à des hospitalisations
- Les médicaments peuvent en outre aggraver la situation
- Il est donc très important que les personnes qui souffrent de maladies psychiques ou neurologiques se protègent efficacement contre la chaleur et qu'elles assurent une bonne hydratation. Leurs proches pourront les soutenir dans ce sens.

8. Savoir reconnaitre les signaux d'alerte et savoir comment agir

Une exposition prolongée à la chaleur peut provoquer les symptômes suivants :

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes musculaires
- Respiration rapide, battements cardiaques élevés
- Soif extrême
- Urine foncée et en faible quantité
- Etc.

Si l'état de santé est inquiétant, contacter le médecin traitant ou consulter les numéros indiqués sur le site www.vs.ch/urgences.

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

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE VITALE

Si une personne a une température corporelle élevée, est confuse ou inconsciente et qu'il est impossible de la faire boire, appeler le 144.

En attendant les secours :

- Restez avec la personne
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre
- Appliquez des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou et les aisselles, ainsi que de l'eau froide sur le reste du corps.
- Éventez la personne autant que possible