

PLAN CANTONAL CANICULE ET FORTES CHALEURS



Juin 2025

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

TABLE DES MATIERES

Table des matières	2
1 Introduction.....	3
1.1 Définition de la canicule.....	3
1.2 Bases scientifiques	3
1.3 Les risques pour la santé	4
2 Situation en Valais.....	5
2.1 Situation générale.....	5
2.1.1 Effets du réchauffement climatique	5
2.1.2 Quelques exemples d'étés particulièrement chauds.....	6
3 Le plan cantonal canicule et fortes chaleurs	7
3.1 Partenaires.....	7
3.2 Système de veille	7
3.2.1 Liens avec MétéoSuisse.....	7
3.2.2 À l'approche de la saison	8
3.2.3 Durant la saison	8
3.2.4 Mesures et actions entreprises par le Canton.....	9
3.2.5 Monitoring	10
3.3 Populations à risque	10
4 Comportements à adopter en cas de canicule et fortes chaleurs.....	11
4.1 Savoir reconnaître les signaux d'alerte et savoir comment agir	12
5 Contact pour le dispositif cantonal canicule et fortes chaleurs.....	12

1 INTRODUCTION

En Valais comme dans bien d'autres régions de la Suisse et du monde, le stress thermique a fortement augmenté au cours des dernières décennies, ceci en raison du changement climatique. Les fortes chaleurs et les canicules seront encore plus fréquentes et intenses à l'avenir. Représentant une charge extrême pour le corps, ces situations peuvent mettre la santé en danger. Le Canton du Valais optimise son plan de prévention afin de permettre à la population, aux institutions et aux autorités de se préparer efficacement et à temps à un épisode de fortes chaleurs ou de canicule imminent.

1.1 Définition de la canicule

Depuis 2005, MétéoSuisse émet des alertes en cas de canicule et continue d'optimiser et de faire évoluer son système d'alerte. Jusqu'en 2020, ces alertes reposaient sur le Heat Index (HI). Depuis cette date, elles sont basées sur la température moyenne journalière (Tmean), calculée comme la moyenne de toutes les températures enregistrées entre minuit et minuit le même jour. Les [stations automatiques de MétéoSuisse](#) mesurant la température toutes les 10 minutes, cela représente 144 relevés par jour. La Tmean constitue ainsi un indicateur particulièrement fiable, reflétant de manière représentative le stress thermique subi tout au long de la journée.

Ainsi, une canicule se caractérise par des températures journalières et nocturnes élevées pendant trois jours consécutifs au moins. Dans ce laps de temps les températures maximales peuvent être comprises entre 31° et 38°C environ et les températures minimales nocturnes entre 17° et 25°C environ. Deux paramètres contribuent ainsi à définir une période comme étant caniculaire : l'intensité et la durée de la chaleur.

La combinaison entre les températures maximales et minimales journalières permet de calculer la température moyenne journalière (T°mean) sur la base de laquelle MétéoSuisse caractérise les canicules selon leur intensité et leur durée, et définit les niveaux de danger correspondants : niveau 1 (pas d'alerte), niveau 2 (degré de danger limité, pas inhabituel pour la saison), niveau 3 (degré de danger marqué) ou de niveau 4 (degré de danger élevé).

Le concept d'alerte canicule de MétéoSuisse entré en vigueur le 1er juin 2021¹

Seuils	Durée (jours consécutifs)				
	1	2	3	4	5
Tmean ≥ 27 °C					
Tmean ≥ 25 °C					
Tmean < 25 °C					
Degrés de danger:		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4

Alertes canicule pour les autorités et la population basées sur la température moyenne journalière (Tmean). Niveaux 2 (jaune), 3 (orange) et 4 (rouge). Si le niveau est vert, il n'y a pas d'alerte. La durée s'entend à chaque fois comme une durée minimale. Exemple de lecture : trois jours consécutifs avec une Tmean supérieure à 27°C correspondent à une alerte de niveau 4.

1.2 Bases scientifiques

Les seuils et critères du système d'alerte canicule ont été définis à partir des recherches récentes menées par l'Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH). Les analyses épidémiologiques confirment que la température moyenne journalière (Tmean) reflète bien les effets du stress thermique, notamment en lien avec la mortalité. Même une seule journée de forte chaleur peut représenter un

¹ <https://www.meteosuisse.admin.ch/meteo/meteo-et-climat-de-a-a-z/alerte-canicule.html>

risque pour la santé. C'est pour cette raison qu'un niveau d'alerte supplémentaire, de degré 2, a été introduit en 2021 afin de signaler les épisodes de forte chaleur, même de courte durée.

Les températures élevées la nuit ont également des effets délétères sur le corps humain. Lorsque les nuits restent trop chaudes, l'organisme ne parvient pas à récupérer correctement, ce qui accroît la vulnérabilité au stress thermique, comme l'a démontré un projet du NCCS. La Tmean, calculée sur 24 heures, prend en compte ces températures nocturnes et constitue ainsi un indicateur pertinent.

Selon le Swiss TPH, l'humidité influence le confort thermique en Suisse, mais n'a pas d'effet direct sur la mortalité. Cependant, son impact est indirectement intégré dans la Tmean : une humidité élevée limite le refroidissement nocturne, ce qui élève la température minimale, et par conséquent, la température moyenne de la journée. La Tmean permet ainsi de refléter les dernières connaissances épidémiologiques adaptées au contexte suisse.

L'Office du médecin cantonal est dès lors particulièrement attentif à ces alertes canicule et épisodes de fortes chaleurs car de telles situations peuvent avoir un impact négatif sur la santé et provoquer une mise en danger des personnes les plus vulnérables (personnes âgées, malades chroniques, enfants en bas âge et femmes enceintes).

1.3 Les risques pour la santé

Les vagues de chaleur peuvent avoir des effets sur la santé et même si l'impact peut être plus conséquent chez les personnes vulnérables, cela concerne tout le monde. **En particulier, les fortes chaleurs ne se résument pas aux seuls épisodes de canicule.** De manière générale, la chaleur a en effet un impact sur la capacité du corps à régler sa température (thermorégulation) et les expositions prolongées à la chaleur, même en dehors des situations de canicule, peuvent exténuer l'organisme.

La chaleur impacte la santé et peut causer déshydratation, coup de chaleur, voire entraîner le décès. Elle peut surtout aggraver des maladies déjà présentes telles que les maladies cardiovasculaires, respiratoires et rénales ainsi que les troubles mentaux. Des publications scientifiques mettent également en évidence que lors des pics de chaleur on peut observer des risques accrus d'infarctus, l'émergence de maladies infectieuses dans des régions non-endémiques, des problèmes respiratoires lors de périodes à forte concentration d'ozone, ou encore des risques pour la santé mentale en lien avec la crainte de l'avenir, mais également en lien avec l'irritabilité ou la fatigue que ces épisodes peuvent générer. Dans ce cadre, au cours prochaines années, il est possible que l'accroissement de certains facteurs de risques dû aux pics de chaleur plus fréquents viennent perturber le fonctionnement des systèmes et des institutions socio-sanitaires. La pollution de l'air et l'humidité aggravent par ailleurs les effets liés à la chaleur. A ces effets directement liés à la chaleur s'ajoutent des risques indirects, comme la noyade ou le cancer de la peau.

Les risques pour la santé peuvent survenir dès le premier jour de fortes chaleurs et durer jusqu'à une semaine après l'épisode.

Pour certaines personnes, le risque lié à la chaleur est plus grand et nécessite de faire preuve d'une attention particulière. Il s'agit des personnes âgées (>75 ans), celles qui souffrent de maladies chroniques physiques et/ou psychiques, celles qui prennent des médicaments, les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes qui pratiquent une activité physique, les personnes en situation de handicap ou de précarité ainsi que les travailleurs actifs à l'extérieur ou exposés à la chaleur.

Savoir que la chaleur peut engendrer des problèmes de santé et être capable d'en identifier les symptômes sont deux aspects fondamentaux pour prévenir des graves conséquences. Au niveau individuel et pour la population générale, des simples mesures de protection et l'adoption des petites habitudes peuvent avoir un grand bénéfice en termes de santé. Toutefois, certaines des personnes mentionnées ci-dessus nécessitent une vigilance supplémentaire en raison de leur vulnérabilité (voir pt. 3.3).

2 SITUATION EN VALAIS

2.1 Situation générale

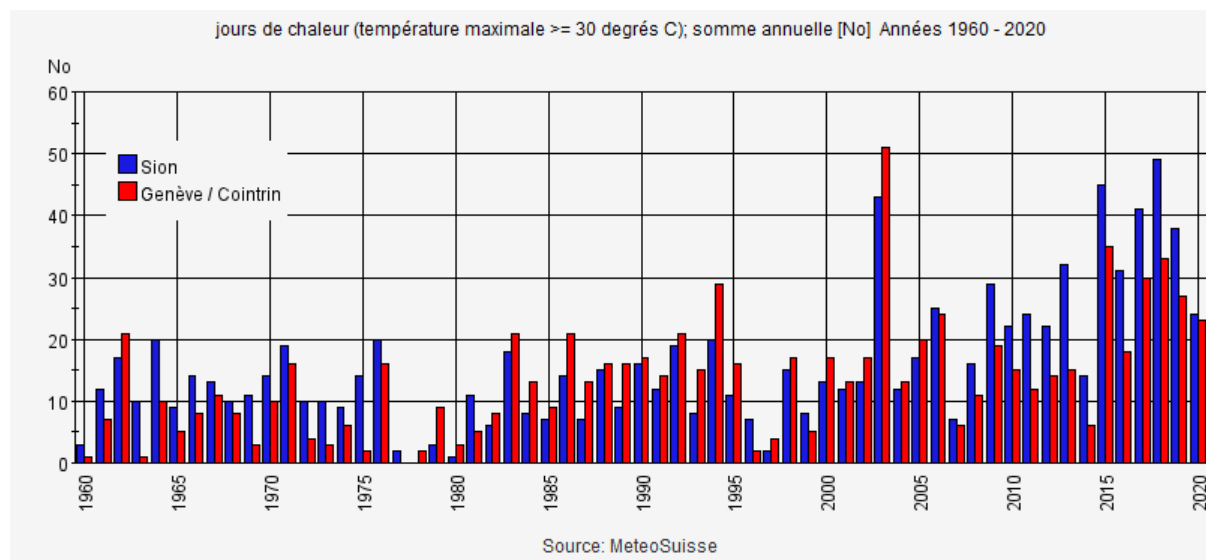
Le climat valaisan est un climat de type continental avec des influences méditerranéennes, caractérisé notamment par de fortes variations quotidiennes et saisonnières de la température. Ces variations thermiques sont, par exemple, généralement plus fortes en Valais que dans la région lémanique².

Bien que les températures en Valais atteignent des degrés élevés, notre canton, de par ses particularités géographiques, bénéficie d'un facteur atténuant : le vent de vallée. C'est un vent généré par la chaleur thermique particulièrement élevée sur les coteaux durant les journées d'été. Ce vent, par brassage, limite la hausse des températures et apporte un courant d'air appréciable lors de fortes chaleurs. Par ailleurs, celui-ci diminue l'humidité relative ce qui permet, notamment, d'avoir des nuits moins chaudes.

2.1.1 Effets du réchauffement climatique

L'Europe centrale connaît un réchauffement plus marqué que la moyenne mondiale³, ce qui a d'importantes conséquences, notamment au sujet des canicules et pics de chaleur. Le réchauffement climatique a, en effet, un impact sur l'intensité et la fréquence des épisodes de forte chaleur. On estime que ces deux aspects vont augmenter à l'avenir⁴. Ainsi, en l'absence de mesures conséquentes contre le réchauffement climatique, il faut s'attendre à ce que ces phénomènes météorologiques, vus jusqu'à présent comme extrêmes, deviennent dans une certaine mesure relativement courants⁵.

Le réchauffement climatique conduit non seulement à l'augmentation des périodes de forte chaleur mais aussi à celle des pics de chaleur. Le tableau ci-dessous expose le nombre de journées « tropicales » annuelles mesurées à Genève et Sion :



² Karine Pythoud, EPFL, 2007, « Etude des terroirs viticoles valaisans »

³ OFSP, 2013, « Changements climatiques – causes, conséquences, mesures »

⁴ Urbinello Damiano et Künzli Nino, 2015, « le changement climatique concerne aussi la santé »

⁵ Urbinello Damiano, Ragettli Martina et Rösli Martin, 2015, « Quel lien entre politique climatique et santé »

2.1.2 Quelques exemples d'étés particulièrement chauds

Été 2003

La période du 3 au 13 août 2003 a été marquée par les températures les plus chaudes de ces 500 dernières années causant une surmortalité de 7% (soit 975 décès de plus que les années précédentes), touchant surtout des personnes âgées⁶.

Des anticyclones d'une intensité et d'une durée exceptionnelle ont dominé la Suisse, ainsi que d'autres pays d'Europe centrale, et les ont plongés sous l'influence de masses d'air très chaudes⁷. A Sion, la température moyenne quotidienne a oscillé entre 24,7 et 27,4 degrés, pour une moyenne de 26 degrés sur 11 jours. Les températures maximales sont allées à plusieurs reprises au-delà de 37 degrés. A titre de comparaison, la température moyenne quotidienne enregistrée à Genève a été de 27,7 degrés. Cette différence s'explique, notamment, par la température nocturne qui, dans cette région, est moins descendue. Les villes comme Genève et Bâle ont enregistré des températures dépassant les 35°C durant la journée et ne descendant pas en-dessous de 20°C durant la nuit. Cela explique certainement la surmortalité constatée dans ces régions du nord des Alpes pendant l'été 2003⁸.

Été 2006

La Suisse a connu un nouvel épisode de canicule durant l'été 2006, avec des températures allant de 33°C à 35°C durant onze jours. De nombreux décès ont été comptabilisés durant cette période de grande chaleur. Toutefois, cette canicule n'a pas égalé celle de 2003, ni en durée ni en intensité.

Été 2011

Durant l'été 2011, les températures se sont situées entre 30°C et 35°C neufs à dix jours durant. De plus, les températures minimales la nuit étaient comprises entre 15°C et 18°C.

Été 2015

Au cours du mois de juillet, des températures maximales entre 31 et 37 °C et des minimales entre 14 et 21° ont pu être observées durant neuf jours consécutifs, dont 7 avec des maximales entre 34 et 37°C et six avec des minimales entre 18 et 21°C. Lors de cette période de forte chaleur, un avis de niveau 4 a été émis.

Après une courte pause de deux jours, une nouvelle période de forte chaleur s'est à nouveau installée durant 15 jours consécutifs avec des températures maximales entre 30 et 35°C et des minimales entre 15 et 21°C. Un avis de niveau 3 a été émis.

Été 2018

A la fin du mois de juillet et début du mois d'août, le Valais a connu 11 jours consécutifs marqués par des températures maximales entre 34 et 36 °C et des minimales entre 18° et 20°, conduisant à une alerte canicule de niveau 3. Par ailleurs, au cours de ce mois, de nombreuses journées tropicales isolées (Tmax > 30°C) ont pu être observées, dont une série de cinq jours vers la fin du mois avec des maximales autour de 31°.

Été 2019

Vers la fin du mois de juin et début juillet, une canicule de neufs jours consécutifs s'est imposée en Valais. Des températures maximales oscillant entre 32 et 37° (dont sept jours entre 34 et 37°C) avec des minimales entre 17 et 19° ont été mesurées à Sion. Dans ce contexte, des alertes de niveau 3 et 4 ont été pertinentes.

Après quelques journées tropicales isolées début juillet, un épisode de forte chaleur s'est installé fin juillet. Durant cette période, une alerte de niveau 3 s'est imposée. Durant dix jours consécutifs des

⁶ OFSP, 2013, « Que faire en cas de canicule - Dossier d'information de l'OFSP et de l'OFEFP »

⁷ OFSP, 2013, « Changements climatiques - anticiper »

⁸ OFSP, 2013, « Heat wave 2003 and mortality in Switzerland » (Universitäten Basel und Bern, 2005)

maximales entre 30 et 38° et des minimales entre 15 et 18°, dont cinq jours consécutifs avec des maximales entre 35 et 38°, ont été mesurées.

Été 2022

La Suisse a connu son deuxième été le plus chaud depuis le début des mesures en 1864. Le premier avis canicule fut émis pour le Valais du 17 au 21 juin déjà, puis du 18 au 20 juillet pour toute la Suisse romande et jusqu'au 26 juillet pour le Bassin lémanique, le Chablais et le Valais. Finalement, un ultime avis fut émis entre le 2 et le 5 août pour toutes les régions. La canicule de juillet fut particulièrement longue et intense. L'année 2022 a été marquée par la précocité de l'arrivée de la première canicule.

Été 2023

Deux avertissements canicule de degré 3 ont été émis, le premier du 9 au 11 juillet, il couvrait tout le Plateau ainsi que la plaine chablésienne et valaisanne, le second du 19 au 24 août et qui couvrait les mêmes régions. Les températures maximales de ces deux événements culminèrent à plus de 37 °C à Genève et Sion. La Suisse n'avait jamais connu une période de fortes chaleurs aussi longue et intense à cette période de l'année.

3 LE PLAN CANTONAL CANICULE ET FORTES CHALEURS

Le plan cantonal canicule et fortes chaleurs comprend la prévention à travers l'information à la population, aux autorités et aux différents partenaires ainsi que l'organisation d'un système de veille et de mise en garde actif chaque année du 15 mai au 15 septembre.

L'Office du médecin cantonal recommande aux partenaires d'appliquer des mesures de prévention liées à la chaleur tout au long de la saison, et pas seulement lors des épisodes d'alerte canicule 3 et 4 définis et transmis par MétéoSuisse.

3.1 Partenaires

Le plan cantonal canicule et fortes chaleurs prévoit la collaboration de différents acteurs :

- Divers acteurs de l'administration cantonale dont l'Organe cantonal de conduite, le Service de la protection des travailleurs, le Service de l'environnement, le Service de l'action sociale, le Service de l'enseignement, la Section Information et communication (IVS) ;
- Les partenaires du secteur socio-sanitaire : médecins, pharmaciens, hôpitaux et cliniques, CMS, EMS, associations et ligues valaisannes de santé, SMVS, PharmaValais;
- Les services de la santé et médecins cantonaux des autres cantons ;
- Les acteurs de l'enfance : structures de la petite enfance, écoles ;
- Les autorités communales et les associations des communes valaisannes (Fédération des communes valaisannes, Antenne région Valais romand, Regions-un Wirtschaftszentrum Oberwallis AG) ;
- Les syndicats du secteur de la construction, des chantiers et de l'artisanat ;
- L'Association valaisanne des entrepreneurs (AVE) et les entrepreneurs ;
- SUVA, SECO, OFSP ;
- MétéoSuisse.

3.2 Système de veille

3.2.1 Liens avec MétéoSuisse

MétéoSuisse a la responsabilité d'émettre des avis de dangers météorologiques destinés aux autorités et à la population. L'Office du médecin cantonal est en contact régulier avec MétéoSuisse.

MétéoSuisse fournit à l'Office du médecin cantonal deux types d'informations :

- *Une prévision* : une prévision de 7 jours avec une perspective à 14 jours est envoyée chaque jour à l'Office du médecin cantonal. Le but est de pouvoir juger au mieux de l'évolution d'une canicule (son approche, sa durée, sa fin probable). Cette prévision n'est diffusée qu'aux responsables cantonaux (Office du médecin cantonal et responsables des organes de la protection de la population), et donc ne remplace en aucun cas les avis d'alerte canicule de MétéoSuisse. Cette prévision indique l'évolution probable des températures maximales et minimales des prochains jours.
- *Un bulletin d'alerte canicule* : MétéoSuisse communique par ce biais à l'Office du médecin cantonal son avis d'alerte canicule de niveau 3 et 4. Dès qu'une telle situation se présente, l'Office du médecin cantonal est convié quotidiennement ou de manière régulière, selon évaluation, à des *séances de debriefing* avec les experts de MétéoSuisse, ceci afin d'informer des différents scénari en termes de durée et d'intensité de l'épisode caniculaire.

Seules les alertes canicule de niveau 3 et 4 sont diffusées aux cantons de manière officielle. Les alertes canicule de niveau 2 sont, quant à elles, diffusées seulement sur l'application et le site de MétéoSuisse.

3.2.2 À l'approche de la saison

Chaque année, à l'approche de la saison, l'Office du médecin cantonal envoie un courriel aux partenaires consistant en un rappel des recommandations à adopter durant la période ainsi que la transmission du matériel d'information et de sensibilisation utile à la diffusion des bonnes pratiques pour se protéger et protéger les autres de la chaleur :

- Matériel d'information de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : lien aux flyers et posters (téléchargeables ou pouvant être commandés gratuitement) qui peuvent être respectivement accrochés visiblement dans les espaces et distribuer dans les réseaux des différents partenaires.
→ www.canicule.ch
- Matériel d'information du Canton : affiches/flyers téléchargeable sur le site web, fiches d'information, vademecum destinés aux différents partenaires (en annexe de ce document, ou également téléchargeable sur le site).
→ www.vs.ch/canicule

Le message principal de ce matériel vise à rappeler les règles de base à adopter en cas de canicule et fortes chaleurs : *éviter les efforts physiques, préserver la fraîcheur de l'habitat, boire beaucoup et manger léger*. Par ailleurs, il a pour objectif de sensibiliser tous les acteurs du réseau afin de leur permettre de se préparer et de renforcer leur vigilance en lien avec les mesures de précaution à adopter en cas de canicule et fortes chaleurs.

3.2.3 Durant la saison

L'Office du médecin cantonal recommande aux partenaires de rester informés de la situation météo *via* le site ou l'App de MétéoSuisse qui émet ses alertes canicule. La chaleur ayant des impacts également en dehors des épisodes caniculaires, l'Office du médecin cantonal rappelle que la vigilance est de mise et s'applique indépendamment des alertes 3 ou 4 données par MétéoSuisse. Lorsque la situation correspond aux paliers 3 ou 4 (cf. tableau ci-dessous au pt 3.2.4), les partenaires sont invités à renforcer les mesures de prévention en adéquation avec leur évaluation de la situation en activant en conséquence leur plan canicule respectif.

3.2.3.1 Liens avec l'Organe cantonal de conduite (OCC)

Via l'Office du médecin cantonal, le SSP participe également à la veille saisonnière canicule et sécheresse conduite par l'OCC, ceci avec les différents services de l'administration concernés, afin de pouvoir assurer un suivi de la situation consolidé à l'échelon cantonal.

3.2.4 Mesures et actions entreprises par le Canton

Le plan cantonal canicule et fortes chaleurs s'articule autour de différents paliers et mesures y liées :

Paliers d'action	Critères	Phases de réponse sanitaire	Actions et mesures correspondantes
Palier 0	Hors saison : du 16 septembre au 14 mai	Préparation	Mise à jour des plans, procédures et documents
Palier 1	- La situation est normale pour la saison - L'indice <i>Tmean</i> est en dessous de 25C° - Aucune situation sanitaire problématique n'est relevée	Veille - période déclenchée spontanément et allant du 15 mai au 15 septembre	- Récolte de données prévisionnelles 1x/j auprès de MétéoSuisse (valable toute la saison) - Diffusion des informations et recommandations aux partenaires et population, valables toute la saison - Mise à disposition du matériel d'information destiné aux partenaires et à la population - Mesures de prévention contre les effets de la chaleur tout au long de la saison - Rapport hebdomadaire de situation dans le dispositif KADAS de veille de l'OCC
Palier 2	- L'indice <i>Tmean</i> est $\geq 25C^{\circ}$ sur une courte période (deux jours consécutifs maximum) - Aucune situation sanitaire problématique n'est relevée	Mise en garde	- Communication régulière aux partenaires et à la population : rappel des recommandations - Récolte de données prévisionnelles 1x/j auprès de MétéoSuisse (valable toute la saison) - Mesures de prévention contre les effets de la chaleur tout au long de la saison - Rapport hebdomadaire de situation dans le dispositif KADAS de veille de l'OCC
Palier 3	- L'indice <i>Tmean</i> est $\leq$ à 27C° et $\geq$ à 25C° au moins 3 jours consécutifs, jusqu'à 10 jours maximum et/ou - L'évaluation des risques sanitaires demande à ce que les mesures soient renforcées (évolution du nombre d'hospitalisations, de la mortalité/morbidité, charge des services hospitaliers/de santé, autre)	Renforcement	- Récolte de données prévisionnelles 1x/j auprès de MétéoSuisse (valable toute la saison) - Briefing régulier avec MétéoSuisse - Renforcement de la communication aux partenaires et à la population - Communiqué(s) de presse - Diffusion de l'avertissement vague de chaleur sur l'App Alertswiss via l'IVS - Invitation à activer ou poursuivre les plans communaux et institutionnels - Renforcement des mesures de prévention contre les effets de la chaleur - Convocation de la cellule canicule et fortes chaleurs selon évaluation de la situation - Rapport hebdomadaire de situation dans le dispositif KADAS de veille de l'OCC (= Situation problématique ou dégradée en fonction de l'évolution sanitaire, selon veille OCC) et mise à jour quotidienne selon situation
Palier 4	- L'indice <i>Tmean</i> est $\geq$ à 25C° au moins 10 jours consécutifs ou $\geq$ à 27C° au moins 3 jours consécutifs et/ou - L'évaluation des risques sanitaires demande à ce que les mesures soient intensifiées (évolution du nombre d'hospitalisations, de la mortalité/morbidité, surcharge des services hospitaliers/de santé, autre)	Intensification	Idem Palier 3 avec : - Intensification de toutes les mesures - Rapport hebdomadaire de situation dans le dispositif KADAS de veille de l'OCC (= Situation problématique ou dégradée en fonction de l'évolution sanitaire, selon veille OCC) et mise à jour quotidienne selon situation - Proposition à la Cheffe OCC de mise sur pied de l'OCC réduit
Palier 5 <i>Situation particulière ou extraordinaire</i>	Situation sanitaire et générale dégradée	Urgence	<u>Reprise de la coordination par l'Organe Cantonal de Conduite (OCC)</u> - Conduite des actions selon PCC Canicule et sécheresse - Priorisation de la gestion des effets de la canicule - Dégradation de certaines activités non-prioritaires

3.2.5 Monitoring

Une veille sanitaire est prévue également notamment *via* la constitution d'une cellule canicule et fortes chaleurs au sein de laquelle sont représentés différents délégués des organismes et partenaires concernés. Cette cellule peut être mobilisée selon nécessité par l'Office du médecin cantonal avant et durant la saison afin d'évaluer les besoins et la situation sanitaire.

Cette cellule est constituée par les représentants suivants :

- Un membre de l'Office du médecin cantonal (OMC)
- Un médecin généraliste (SMVS)
- Un pédiatre (SMVS)
- Un représentant EMS (AVALEMS)
- Un représentant CMS (GVCMS)
- Un représentant des urgences (HVS)
- Un représentant des pharmacies (PharmaValais)
- Un représentant du Service de la protection des travailleurs (SPT) ou médecin du travail (HVS)

3.3 Populations à risque

Catégories principales	Caractéristiques
Les personnes âgées de plus de 65 ans	Elles ont une thermorégulation moins performante, transpirent moins et ont une moins bonne perception de la sensation de soif. Par conséquent, les personnes âgées ne sont souvent pas en mesure de se protéger de la chaleur ou n'en ressentent pas le besoin. C'est pourquoi, il est nécessaire qu'elles soient bien informées des mesures à prendre et ne restent pas isolées. Conseils destinés aux personnes âgées en annexe de ce document et sur le site www.vs.ch/canicule
Les nourrissons et les enfants en bas âge	Leur corps s'adapte moins facilement face à de hautes températures. Le principal risque est la déshydratation. Le danger est augmenté en cas de diarrhées ou de maladies du système nerveux. Par ailleurs, la sensibilité des nourrissons et enfants en bas âge est encore plus élevée durant les vagues de chaleur et les pics d'ozone s'ils sont atteints par une maladie cardio-vasculaire ou pulmonaire (par exemple l'asthme). Conseils destinés aux parents/entourage de nourrissons et enfants en bas âge en annexe de ce document et sur le site www.vs.ch/canicule
Les personnes souffrant de maladies chroniques (y c. psychiatriques)	Il s'agit des personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires et/ou cérébrovasculaires, d'obésité, de dénutrition, de diabète, de maladies neurologiques (Parkinson, Alzheimer, ...), d'insuffisance respiratoire, d'insuffisance rénale, de maladies psychiatriques (schizophrénie et autres). Certaines médications (diurétiques ou autres) peuvent constituer un risque accru de complication en lien avec une forte chaleur. Conseils destinés aux personnes souffrant de maladies chroniques en annexe de ce document et sur le site www.vs.ch/canicule
Les femmes enceintes	Les femmes enceintes sont plus sensibles aux effets de la chaleur, en particulier en fin de grossesse. Conseils destinés aux femmes enceintes en annexe de ce document et sur le site www.vs.ch/canicule

Ayant pour but de fournir des recommandations et/ou des exemples de bonnes pratiques, ce plan cantonal prévoit également dans ses annexes des documents (fiches d'informations et/ou vademecum) destinés à l'ensemble des partenaires suivants :

- Les autorités communales
- Les CMS
- Les EMS
- Les hôpitaux, cliniques et cabinets
- Les pharmacies
- Les structures d'accueil et les écoles
- Le domaine des pratiques sportives

L'ensemble de la documentation et du matériel est également disponible et téléchargeable sur le site

➔ www.vs.ch/canicule

Il est encore à noter que les travailleurs actifs à l'extérieur font également partie des populations à risque. Ces personnes sont toutefois soumises à un dispositif de prévention distinct que celui applicable aux publics cibles ci-dessus décrits.

Les travailleurs actifs à l'extérieur

Les personnes qui travaillent à l'extérieur peuvent être exposées à la chaleur pendant de longues périodes. En fonction du type d'activité physique, des conditions et de l'équipement de travail, l'exposition à une chaleur excessive peut entraîner fatigue, crampes, malaise ou syncope, ainsi qu'un risque supplémentaire d'accident de travail.

Les entreprises sont renvoyées à respecter les directives [Seco](#) (indoor), respectivement [Suva](#) (outdoor) relayées par le [Service de la protection des travailleurs et des relations du travail](#) (SPT) qui se charge du plan de prévention cantonal à leur égard.

Plus d'informations sur le site

<https://www.vs.ch/web/spt/travailler-au-soleil-et-par-fortes-chaleurs>

4 COMPORTEMENTS À ADOPTER EN CAS DE CANICULE ET FORTES CHALEURS

Afin de se protéger contre les conséquences négatives que peut avoir une période de canicule ou de fortes chaleurs sur tout un chacun, il convient d'adopter quelques règles de base :

1. Gestion de la chaleur

- Éviter la chaleur
- Surveiller la température corporelle
- Rafraîchir l'organisme
- Éviter les vêtements qui serrent
- Garder les pièces de la maison aussi fraîches que possible
- Ne pas laisser de personnes et/ou animaux dans des voitures stationnées

2. Régime alimentaire

- Boire en quantité suffisante (1,5 litre par jour au minimum) et avant la sensation de soif
- Privilégier des repas froids et légers composés d'une nourriture rafraîchissante, riche en eau
- Conserver au réfrigérateur les aliments périssables

3. Efforts physiques

- Réduire, voire éviter, les efforts physiques
- Veiller à compenser les pertes en sels durant et après les activités physiques

Il est aussi important d'agir de manière solidaire en prenant soins de ses proches, en particulier si ces personnes sont plus vulnérables en période de fortes chaleurs. Il faut :

- Prendre régulièrement des nouvelles des aînés qui se retrouvent seuls à domicile, s'organiser pour prendre à temps les mesures de protection nécessaires en cas de grandes chaleurs
- Être attentif à l'état des enfants en bas âge (surveiller les signes d'épuisement, de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres), les protéger de la chaleur et penser à les rafraîchir

4.1 Savoir reconnaître les signaux d'alerte et savoir comment agir

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

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes musculaires
- Respiration rapide, rythme cardiaque élevé
- Soif extrême
- Urine foncée et en faible quantité

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

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

5 CONTACT POUR LE DISPOSITIF CANTONAL CANICULE ET FORTES CHALEURS

Contact	Téléphone	Mail	Adresse
Service de la santé publique	027 606 49 00	medecin-cantonal@admin.vs.ch	Avenue de la Gare 20 1950 Sion