

Au croisement de diverses influences climatiques, la Suisse pourrait subir en toute période estivale d'importants bouleversements, n'excluant pas le phénomène « CANICULE ».

MétéoSuisse considère qu'il y a une situation de canicule lorsque l'indice de chaleur dépasse, durant trois jours consécutifs, l'équivalent d'une température maximale d'environ 34°C dans nos régions, soit une température à l'ombre qui atteint au moins 30°C durant la journée et qui ne descend pas en dessous de 20°C durant la nuit.

Si les périodes de canicule sont éprouvantes pour chacune et chacun d'entre nous, les personnes âgées et dépendantes, les enfants et les malades chroniques sont les plus menacés

C'est dans cette optique que le Service de la cohésion sociale, de la jeunesse et du logement se tient à votre disposition en cas de difficulté quelconque ou de déplacement aux deux numéros suivants :

Service CSJL : 032 421 91 81

Agence AVS / AI : 032 421 91 74 ou 73

Le service de la santé publique cantonale émet ses recommandations en cas d'alerte canicule. Elles comprennent les mesures suivantes :

- **Se protéger de la chaleur** : rester chez soi ; éviter les activités physiques aux heures les plus chaudes (entre 11h et 17h) ; porter un chapeau et des vêtements légers et amples à l'extérieur ; profiter des endroits frais.
- **Laisser la chaleur à l'extérieur et se rafraîchir** : préserver la fraîcheur de la maison autant que possible en fermant fenêtres et volets durant la journée et en les ouvrant la nuit pour provoquer des courants d'air ; se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps.
- **S'hydrater suffisamment** : boire très régulièrement, sans attendre d'avoir soif ; manger léger ; éviter les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.
- **Veiller sur les plus vulnérables** : prévoir une hydratation régulière ; inciter les personnes à boire, même en l'absence de sensation de soif ; installer éventuellement un ventilateur.

Autres conseils et mesures :

Pratiquer les activités sportives et/ou physiques en matinée, quand la pollution à l'ozone est la moins élevée. En cas de coup de chaleur (faiblesse générale, température élevée, bouche sèche, confusion, vertiges, désorientation, nausées et crampes musculaires), il est nécessaire d'agir rapidement : faire boire la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides et appeler un médecin sans tarder.

Eviter les autres facteurs irritants : tabac, utilisation de solvants, fumées. Pour un meilleur confort, renoncer au port de lentilles en cas de gêne oculaire.

Information détaillée et renseignements complémentaires disponibles sur le site de MétéoSuisse (www.meteosuisse.admin.ch).