



Rathausplatz 1
Case postale
3000 Berne 8
+41 31 633 79 65
info.ga@be.ch
www.be.ch/dssi

Notice

Sport et loisirs pendant les vagues de chaleur

La chaleur peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. C'est surtout pendant les activités sportives et les loisirs que des précautions s'imposent (surtout pour les personnes plus âgées).

À quoi faut-il faire attention ?

Protection contre le soleil

- Adapter les activités sportives à la température et au moment de la journée en profitant de la fraîcheur du matin et en évitant les heures chaudes de midi
- Protéger autant que possible la peau et les yeux : vêtements légers, chapeau, lunettes, crème solaire

Alimentation légère et hydratation maximale

- Boire régulièrement (eau, thé aux herbes ou aux fruits non sucré, bouillon) mais éviter les boissons trop sucrées et glacées
- Veiller à un apport suffisant en sels (eau minérale riche en sodium, boissons isotoniques ou aliments salés) qui disparaissent en transpirant
- Prendre des repas frais et légers

Rafrâichissement et pauses

- Rafrâichir le corps avec de l'eau ou des linges humides pendant et après les activités sportives
- Faire régulièrement des pauses à l'ombre

Comment reconnaître une crise de stress thermique ?

- Température corporelle élevée
- Maux de tête
- Confusion, vertiges, troubles de la conscience
- Pouls rapide
- Crampes musculaires
- Nausée, vomissement, diarrhée
- Faiblesse et fatigue
- Bouche sèche

En présence de l'un des symptômes ci-dessus, il faut **agir rapidement**. La personne doit être allongée à l'ombre. Il convient de la rafraîchir à l'aide de linges humides, de l'éventer (p. ex. au moyen d'un éventail) et de lui proposer de boire de l'eau fraîche. Si son état ne s'améliore pas, faire appel à un médecin.

Pour de plus amples informations : [Chaleur \(admin.ch\)](http://Chaleur.admin.ch), www.ozon-info.ch