

Fiche d'information

## Chaleur



### La chaleur affecte la santé

Les températures élevées constituent un risque pour la santé des personnes âgées et des malades chroniques. Les personnes âgées de 75 ans et plus sont le groupe le plus à risque et ont besoin d'être particulièrement protégées pendant les périodes de canicule. La chaleur peut provoquer l'épuisement et les coups de chaleur et aggraver des troubles existants tels que les maladies cardio-vasculaires, respiratoires, rénales ou psychiques. Les températures élevées affectent également le bien-être, les performances et la capacité de concentration.

### Comment se protéger des fortes chaleurs

#### Adapter les efforts physiques

- Maintenez une activité physique modérée et adaptée malgré la chaleur. Profitez des endroits frais et promenez-vous le matin ou le soir.
- Intégrez une activité physique régulière et des moments de détente dans votre quotidien.
- Prenez votre temps, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée, et restez si possible à l'ombre.
- Consommez des aliments légèrement salés après avoir transpiré.
- Protégez votre tête et votre corps des rayons directs du soleil en portant un chapeau et des vêtements légers. Appliquez régulièrement de la crème solaire lorsque vous êtes à l'extérieur.

#### Pro Senectute canton de Berne

Par son activité, Pro Senectute canton de Berne vise à soutenir et promouvoir la gestion du quotidien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en âge AVS.

#### Contact

Pro Senectute  
canton de Berne  
Promotion de la santé  
☎ 031 359 03 03  
✉ [info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)

#### Promotion de la santé avec « Vieillir en forme »

Outre de nombreuses autres offres, Pro Senectute canton de Berne dispose d'une équipe d'infirmières et infirmiers diplômés et expérimentés bénéficiant d'une formation complémentaire en promotion de la santé, prévention et conseil. L'équipe spécialisée « Vieillir en forme » vous aide à maintenir et à renforcer vos capacités physiques, psychiques et mentales !

Les fiches d'information de « Vieillir en forme » fournissent aux seniors des informations de base sur des thèmes de la promotion de la santé.

## Éviter la chaleur, se rafraîchir

- Aérez le matin et le soir. Pendant la journée, fermez les fenêtres et les volets afin de ne pas faire entrer la chaleur. Adaptez le déroulement de la journée.
- Rafraîchissez votre corps en prenant des douches froides, en appliquant des lingettes rafraîchissantes sur le front et la nuque ou en prenant des bains de pieds et de mains.
- Portez des vêtements légers en matières naturelles.

## Boire beaucoup, manger léger, adapter les médicaments si nécessaire

- Buvez au moins 1,5 litre de thé ou d'eau par jour.
- Évitez les boissons fortement sucrées ou alcoolisées.
- Mangez des fruits et des légumes riches en eau. Renoncez aux aliments riches en graisses ou difficiles à digérer.
- Consultez votre médecin traitant pour connaître la posologie de vos médicaments en période de canicule.

## Autres recommandations

- Gardez le contact et retrouvez vos connaissances et vos proches dans des endroits frais (bibliothèques, cinémas, églises) ou sur un banc sous un arbre.
- Même pendant les périodes de canicule, stimulez vos capacités cognitives avec des mots croisés, des journaux, des jeux ou des casse-têtes.
- Demandez de l'aide à d'autres personnes ou proposez vous-même de l'aide autour de vous.
- Installez l'application de MeteoSuisse (code QR en haut à droite) et recevez ainsi directement les alertes canicule : [www.meteosuisse.admin.ch](http://www.meteosuisse.admin.ch)
- Consultez le site de l'Office fédéral de la santé publique OFSP ou de Pro Senectute Suisse :  
<https://www.bag.admin.ch/fr>; mot-clé *Chaleur*  
[www.prosenectute.ch/fr](http://www.prosenectute.ch/fr); mot-clé *Guides pratiques*

Avec le soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne et de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Application MeteoSuisse



## Plus forts ensemble

Certaines offres et prestations de Pro Senectute ne couvrent pas leurs coûts. Vos dons nous permettent de continuer à nous engager pour les personnes âgées dans le canton de Berne.

Merci de votre soutien !

Faire un don maintenant avec Twint :



Compte pour les dons  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6