



MUNICIPALITE DE SONVILIER

Place du Collège 1 2615 Sonvilier

AVIS COMMUNAL **FAC – 26 juin 2026**

Règles de conduite – Comment se protéger et protéger les autres de la chaleur

La saison d'été arrive et avec elle les températures élevées. En Suisse également, le changement climatique entraîne une augmentation des journées de chaleur et des canicules. Ce phénomène affecte non seulement le bien-être, mais peut être dangereux pour la santé. Il est donc important d'agir de manière appropriée en cas de grande chaleur, de nuits « tropicales » et de vagues caniculaires.

Les Autorités recommandent la prudence à toutes les personnes, particulièrement les groupes « à risques ». Des informations utiles se trouvent sur le site de la confédération www.canicule.ch

Le canton de Berne édicte des alertes et des recommandations pour les personnes vulnérables par le biais de la presse. Chacun est invité à en prendre connaissance et à appliquer les règles de sécurité.

Nous vous souhaitons un bel été

Le Conseil communal

Trois règles d'or pour les jours de chaleur

Pour que vous et vos proches traversiez les journées chaudes en toute sérénité ! Les journées chaudes peuvent avoir des conséquences sur la santé. Les personnes âgées, les malades les malades (chroniques), les jeunes enfants, les nourrissons et les femmes enceintes sont particulièrement à risque.



Soyez prévoyant : informez-vous sur les alertes à la canicule sur MétéoSuisse.



1 Éviter les efforts physiques



Abordez notamment les heures les plus chaudes de la journée avec calme et restez à l'ombre.



Consommez des aliments salés après avoir transpiré.



Couvrez votre peau avec des vêtements et appliquez régulièrement de la crème solaire lorsque vous êtes à l'extérieur.



2 Éviter la chaleur, refroidir le corps



Fermez les fenêtres pendant la journée et évitez le soleil, aérez la nuit et tôt le matin.



Rafrâchissez votre corps en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains.



Portez des vêtements aérés en matières naturelles.



3 Boire beaucoup, manger léger, ajuster les médicaments



Buvez régulièrement (au moins 1,5 litre par jour). Évitez les boissons sucrées et alcoolisées.



Consommez des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les aliments gras et difficiles à digérer. Parlez de votre alimentation avec un spécialiste.



Clarifiez le dosage de vos médicaments avec un spécialiste.

Symptômes potentiellement liés à la chaleur

- Faiblesse
- Confusion
- Vertiges
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

Intervenir immédiatement !

- Boire beaucoup
- Rafrâchir le corps
- Trouver un endroit frais/ombragé
- S'allonger
- Appeler un médecin ou le 144 !