



# POCKET GUIDE – Comportement en cas de canicule

## Manuel pour cadres

### Motivation

- Les dommages dus aux canicules peuvent être évités par des mesures simples
- Ces dommages peuvent également avoir lieu par des températures inférieures en cas d'effort accru
- Les cadres sont responsables de l'information à la troupe et des contrôles de l'exécution des mesures appropriées

### Déroulement

- Informer les mil sur les facteurs de risque, les signes de dommages et les premiers soins
- Distribuer le Pocket guide (cf fig. 3, 4) et la carte de consommation personnelle (cf fig. 2)
- Informer sur la situation météo et les quantités de boissons appropriées
- Contrôle régulier de la consommation effective par la carte de consommation personnelle

### Conseils pratiques

- Un gobelet de gourde contient env. 450 ml. Mais le remplissage habituel représente env. 330 ml, soit 1/3 de litre. (cf fig. 1)
- Des boissons fraîches facilitent la consommation de liquides
- Prendre des repas régulièrement (perte de sel par la transpiration)
- Encourager les mil à des contrôles mutuels
- Pauses régulières dans des lieux ombragés



Fig 1 : Gobelet de gourde contenant 330 ml d'eau

**Carte personnelle de consommation** Date:

Nom:  Incorporation:

Heures	Litres	1	2	3	4	5	6
00:00 - 12:00 →							
12:00 - 18:00 →							
18:00 - 24:00 →							

X = 1 gobelet de gourde (1/3 Litre)

X : X : X = 3 gobelets de gourde (1 Litre)

Fig 2 : Carte personnelle de consommation

**POCKET GUIDE**  
Comportement en cas de canicule

**Facteurs de risques**

- Pas d'adaptation en cas de changement de climat (nécessite 10-14 jours)
- Durée prolongée des facteurs suivants:
  - Forte activité (exercices)
  - Température externe élevée
  - Manque de sommeil
- Condition physique faible (3km en > 16 min)
- Excès de poids
- Affection légère (refroidissement, mal de gorge, légère fièvre, nausées, vomissements)
- Prise de médicaments, p.ex contre les allergies
- Consommation d'alcool dans les 24h
- Antécédents d'épouséments dus à la chaleur (2x) ou de coup de chaleur
- Troubles de la peau diminuant la transpiration, p.ex. coup de soleil, éruptions cutanées

**Signes de lésions dues à la chaleur**

- **Crampes musculaires:** surtout aux jambes et aux bras
- **Insolation:** tête rouge, fatigue, désorientation
- **Épuisement:** fatigue, faiblesse, démarche incertaine, respiration rapide
- **Coup de chaleur:** mêmes signes que l'épuisement avec en plus la désorientation jusqu'à la perte de connaissance et la peau rouge et sèche

**Premiers soins**

- **Ouvrir les vêtements**
- **Refroidir la peau avec des compresses/lings humides; humidifier le patient**
- **Crampes musculaires:**
  - Étirer
  - Faire boire du bouillon
- **Insolation/Épuisement/Coup de chaleur:**
  - Mettre à l'ombre, refroidir
  - Appeler le médecin rapidement, MEDEVAC!
  - Si conscient, laisser boire avec prudence

Sanität, Mil Az D 2011

Fig 3 : Pocket guide page 1

**Compensation hydrique et relation travail/repos**

Température	Travail léger		Travail modéré		Travail intense	
	Travail/Repos	Apport hydrique/h	Travail/Repos	Apport hydrique/h	Travail/Repos	Apport hydrique/h
< 25°	Non limité	1/3 l	Non limité	1/3 l	Non limité	2/3 l
25° - 29.9°	Non limité	1/3 l	50/10 min	2/3 l	40/20 min	1 l
30° - 35°	Non limité	2/3 l	40/20 min	2/3 l	30/30 min	1 l
> 35°	50/10 min	1 l	30/30 min	1 l	20/40 min	1 l

1 gobelet de gourde = 1/3 l, 3 gobelets de gourde = 1 l

**Travail léger:** marcher sur sol dur à 4km/h, charge <1kg, stand de tir  
**Travail modéré:** potrouille, Marche 3-4 km/h sur sol tendre, sans charge, sport  
**Travail intense:** marche à 4 km/h sur sol tendre, avec charge, exercices de combat

**ATTENTION:**

- Lors d'exercices NBC et par temps lourd (humidité >75%) se référer aux normes pour T° >35°
- Avec la veste pare-éclats, considérer la catégorie supérieure

Fig 4 : Pocket guide page 2