



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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
- Antécédants d'épuisements 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
- **Epuisement:** 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/linges humides; humidifier le patient**
- **Crampes musculaires:**
 - Masser
 - Faire boire du bouillon
- **Insolation/Epuisement/Coup de chaleur:**
 - Mettre à l'ombre, refroidir!
 - Appeler le médecin rapidement, tel 144!
 - Si conscient: laisser boire avec prudence

Compensation hydrique et relation travail/repos

Temperature	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 <15kg, stand de tir

Travail modéré: patrouille, marche à 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