



Chancellerie d'État
Office de la communication

Postgasse 68
Case postale
3000 Berne 8
+41 31 633 75 91
communication@be.ch
www.be.ch

Communiqué de presse du canton de Berne du 17 juin 2026

Pour rester en bonne santé pendant la canicule

(Texte en français facile)

Pendant la canicule, les fortes chaleurs peuvent être
dangereuses pour la santé.

Voici les **3 règles d'or** pour rester en bonne santé :

- 1) Eviter les efforts physiques
- 2) Eviter la chaleur, se rafraîchir
- 3) Boire beaucoup, manger léger

De manière plus détaillée :

- Eviter les efforts physiques.
Par exemple : pas de sport, ne pas porter de choses lourdes durant les heures chaudes.

- Eviter la chaleur.
Par exemple, rester à l'intérieur entre 11h et 17h.
- Rester à l'ombre.
- Aérer l'appartement la nuit ou tôt le matin, puis fermer les fenêtres.
Ainsi l'appartement reste frais pour la journée.
- Se rafraîchir.
Par exemple avec de l'eau fraîche, un linge humide ou un ventilateur.
- Porter des habits légers. A l'extérieur, porter un chapeau.
- Boire de l'eau régulièrement. Ne pas attendre d'avoir soif.
- Manger des repas légers.

Les jours très chauds sont spécialement **dangereux pour** :

- Les personnes âgées qui vivent seules
- Les personnes malades
- Les bébés
- Les femmes enceintes
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur

Conseil pour les personnes qui vivent seules :

Gardez le contact avec des personnes de votre famille.

Ainsi elles sont sûres que tout va bien.

Les personnes âgées qui vivent seules peuvent téléphoner chaque jour à leurs proches ou à un service d'aide.

Les **fortes chaleurs** peuvent créer beaucoup de problèmes :

- De la fatigue
- Des vertiges
- De la fièvre
- Un mal à la tête
- La bouche sèche
- Des crampes musculaires
- Une envie de vomir, des vomissements, des diarrhées

Vous ne vous sentez pas bien ?

Alors :

Buvez de l'eau

- Rafraîchissez votre corps
- Appelez votre docteur ou le 144

Si une autre personne ne se sent pas bien ?

Alors vous pouvez l'aider !

- Couchez la personne sur un lit
- Donnez-lui des linges humides pour se rafraîchir
- Donnez-lui à boire de l'eau fraîche
- Si la personne ne va pas mieux, alors appelez un docteur
- Si la personne n'est pas consciente, alors appelez le 144

Autres informations sur les sites

- [La santé en période de canicule \(be.ch\)](#)
- [Chaleur : prévention dans le canton de Berne](#)
- [Changement climatique et santé humaine \[Santé humaine\]](#)
- [MétéoSuisse](#)
- [Home - ALERTSWISS](#)