



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)

X² X³ X⁴ = 3 gobelets de gourde (1 Litre)

Fig 2 : Carte personnelle de consommation

POCKET GUIDE
Comportement en cas de canicule

Facteurs de risques

- Pas d'acclimatation 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 > 10 min)
- Excès de poids
- Affection agée (enrouement, mal de gorge, légère fièvre, nausées, vomissements)
- Prise de médicaments, y compris les allergies
- Consommation d'alcool dans les 24h
- Antécédents d'épisodes liés à la chaleur (2 ou 3 de cause de chaleur)
- Troubles de la peau: diminuant la transpiration, p.ex. coup de soleil, engelures cutanées

Signes de lésions dues à la chaleur

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

Premiers soins

- **Quitter les vêtements**
- **Refroidir la peau avec des compresses/linges humides; humidifier le pied!**
- **Crampes musculaires:**
 - Massage
 - Faire boire du bouillon
- **Insolation/Epuisement/Coup de chaleur:**
 - Mettre à l'ombre, refroidir
 - Apporter la médecine rapidement: METREVA3
 - Si conscient: laisser boire avec prudence

SanStB, MIAZ © 2015

Fig 3 : Pocket guide page 1

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	30/20 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 <10kg, 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 chaud (humidité >75%) se référer aux normes pour T° >35°
- Avec la veste pare-éclats, contrôler la catégorie supérieure

Fig 4 : Pocket guide page 2