

## Fortes chaleurs à l'école

### PROCÉDURE ET RECOMMANDATIONS

Les recommandations, conseils, signaux d'alertes et solutions pour se protéger sont en premier lieu à consulter sur la page dédiée « [Chaleur et canicule3](#) » du service cantonal de la santé publique (SCSP). En voici une synthèse adaptée au contexte scolaire :

<b>Aérer et protéger les locaux</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fermer fenêtres, stores et volets pendant la journée pour garder la fraîcheur</li><li>• Aérer largement tôt le matin, le soir et la nuit (ventilation nocturne)</li><li>• Limiter les sources de chaleur : écrans, ordinateurs, éclairages et appareils inutiles</li><li>• Identifier à l'avance les salles les plus fraîches comme salles refuges</li></ul>	<b>Hydrater les élèves</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inciter à boire de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif</li><li>• Autoriser et encourager la gourde en classe ; rappeler l'accès aux points d'eau</li><li>• Éviter les boissons sucrées ; pas de caféine</li><li>• Surveiller particulièrement les plus jeunes, qui réquent mal leur température</li></ul>
<b>Rafrâchir et adapter le rythme</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réduire les efforts physiques aux heures les plus chaudes</li><li>• Prévoir douches, linges humides, brumisation ou pauses à l'ombre</li><li>• Décaler ou alléger les activités intenses (sport, sorties) vers le matin</li><li>• Privilégier les salles les plus fraîches pour les moments calmes</li></ul>	<b>Sorties et plein air</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reporter ou raccourcir les sorties et activités extérieures par forte chaleur</li><li>• Chapeau ou casquette, crème solaire et eau en quantité suffisante</li><li>• Rechercher l'ombre ; prévoir des points d'eau et des pauses fréquentes</li><li>• Adapter ou annuler les déplacements à pied prolongés</li></ul>
<b>Élèves à surveiller en priorité</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeunes enfants</li><li>• Élèves atteints de maladie chronique ou sous traitement médical</li><li>• Élèves en situation de handicap ou à besoins particuliers</li><li>• Élèves pratiquant une activité physique intense</li></ul>	<b>Repas et alimentation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier des repas et collations froids et riches en eau</li><li>• Proposer des fruits et des légumes (hydratation indirecte)</li><li>• Veiller à un accès facile à l'eau fraîche pendant les repas</li></ul>

#### Reconnaître un coup de chaleur — agir immédiatement

**Signaux d'alerte :** fatigue ou faiblesse inhabituelle, maux de tête, crampes musculaires, confusion ou vertiges, nausées ou vomissements, bouche sèche, température élevée, pouls rapide

**Que faire :** faire boire et rafraîchir l'élève, le placer dans un lieu frais, prévenir la direction, l'infirmière et les parents

**Hotline pédiatrique : 0848 134 134 - Urgence vitale : 144**

SEEO, 22 juin 2206

<sup>3</sup><https://www.ne.ch/themes/sante/promotion-de-la-sante-et-prevention/chaleur-et-canicule>