



Chaleur et médicaments: ce que vous devez savoir

Stocker les médicaments en toute sécurité

- Conservez vos médicaments au frais et au sec (entre 15 et 25 °C).
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil, surtout en voiture.
- Lorsque vous êtes en déplacement, utilisez un sac isotherme (sans contact direct des médicaments avec des blocs réfrigérants).

Protection solaire en cas de médicaments photosensibles

- Certains médicaments peuvent rendre la peau plus sensible aux rayons UV.
- Évitez l'exposition directe au soleil, surtout entre 11h et 16h.
- Portez des vêtements légers et anti-UV et utilisez une crème solaire avec un indice de protection solaire d'au moins 30.

N'oubliez pas de protéger vos yeux

- Les yeux peuvent également devenir plus sensibles à la lumière sous l'effet de certains médicaments.
- Portez des lunettes de soleil avec une protection UV à 100% (idéalement avec protection latérale).
- La protection des yeux est particulièrement importante en cas de diabète, de maladies neurologiques ou de maladies oculaires préexistantes.

Boire suffisamment

- Buvez régulièrement tout au long de la journée, même sans avoir soif.
- 2 à 3 litres par jour représentent la quantité idéale (sauf restriction médicale).
- Préférez l'eau plate, les thés non sucrés, les jus de fruits dilués.
- Évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine, qui ont un effet diurétique.

Coordonner le plan de boissons avec le médecin

- Discutez de la quantité d'eau que vous devez boire, en particulier en cas de maladie cardiaque ou rénale.
- Préparez votre ration journalière de manière visible (p. ex. carafe) pour faciliter le contrôle.

Stabiliser l'équilibre électrolytique

- Privilégiez les aliments riches en électrolytes (p. ex. bananes, pommes de terre, yogourts, légumes-feuilles).
- En cas de forte transpiration ou de diarrhée, les solutions électrolytiques disponibles en pharmacie peuvent aider.
- Urine claire = bien hydraté; urine foncée = boire plus.

Réduire l'effort physique

- Évitez les efforts pendant la chaleur de midi (11h-16h).
- Prévoyez vos activités physiques tôt le matin ou tard le soir.
- Restez dans des pièces fraîches et bien aérées.

Tenir compte des avis de forte chaleur

- Informez-vous quotidiennement sur les alertes canicule (p. ex. [MétéoSuisse](#), [AlertSwiss](#) ou les services météorologiques locaux).
- Planifiez votre journée en conséquence, surtout en cas de pics de chaleur annoncés.
- Restez autant que possible à l'intérieur en cas de mise en garde officielle et adaptez vos médicaments et vos activités quotidiennes en concertation avec votre médecin.

Prendre les symptômes au sérieux

- Soyez attentif aux signaux d'alerte suivants: étourdissements, maux de tête, nausées, fatigue inhabituelle.
- Agissez rapidement en cas de réactions cutanées (p. ex. démangeaisons, éruption cutanée, cloques).
- En cas de doute quant à vos symptômes, consultez votre médecin: il vaut mieux poser trop de questions que pas assez.

Remarques

Vous avez des questions?

Nos spécialistes se tiennent à votre disposition et se feront un plaisir d'y répondre gratuitement.

0800 711 333

Lun. – jeu.: 07h30–18h00
Ven.: 07h30–17h30