

# Dangers pour 1865 Les Diablerets

Intempéries

Dangers naturels

## Toutes les intempéries pour Les Diablerets



**Canicule**

**Danger marqué, Degré 3**

Durée: 18.06.2026, 12:00 - 23.06.2026, 20:00

Avertissement valable au-dessous de 800 m

### Conséquences possibles

Risque important de troubles circulatoires et de malaise physique.

### Recommandations sur le comportement à adopter

Boire au moins 1,5 litre par jour, de préférence des boissons non sucrées et non alcoolisées. Restez au frais : recherchez l'ombre et les pièces fraîches, portez des vêtements adaptés, un chapeau et une protection solaire, fermez les volets/stores en journée et aérez tôt le matin. Évitez les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes de la journée. Rester en contact avec les personnes vulnérables. Ne pas laisser de personnes ou d'animaux dans une voiture garée.

### Températures maximales et humidité

32 - 37 °C, 30 - 45 %

### Températures minimales nocturnes

18 - 24 °C

### Période d'intensité maximale

dim. 12 h - mar. 20 h

### Diminution temporaire de l'intensité

en raison de l'activité orageuse du ven. 19.06.2026

Région: Bex - Villars

[Explication des degrés de danger](#)

[Comportement à adopter](#)

© Office fédéral de météorologie et de climatologie  
MétéoSuisse

## Bulletin de vigilance dangers naturels de la Confédération

**Date d'édition:**

mercredi 17.06.2026, 11:00

**Information suivante:**

jeudi 18.06.2026, 11:00

### Forte vague de chaleur

À partir de jeudi, une forte vague de chaleur concernera toute la Suisse. Les alertes concernent les plaines situées à moins de 800 m d'altitude dans le nord et à moins de 600 m au Sud.

---

[Vers le bulletin de vigilance dangers naturels](#)

---

# trop chaud ?

## Surveiller ces signaux d'alerte:

Vertiges, évanouissement  
Nausées, vomissements  
Fatigue, faiblesse  
Maux de tête  
Courbatures, crampes  
Respiration rapide,  
battements cardiaques élevés  
Soif extrême  
Urine de couleur jaune foncé  
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,  
appelez votre médecin ou la Centrale  
des médecins au 0848 133 133**

## Le coup de chaleur est une urgence vitale

Signaux d'alerte:  
+ Température corporelle > 40°C  
+ État confusionnel, inconscience  
+ Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne  
ou impossibilité à la faire boire:

## Appelez le 144 et, en attendant les secours:

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps  
Éventer la personne autant que possible  
Déplacer la personne vers un endroit frais

Direction générale de la santé (DGS VD)

# trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions  
pour vous protéger  
en cas de fortes chaleurs**



Plus d'informations sur  
[vd.ch/chaleur](http://vd.ch/chaleur)

## Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

### Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée  
Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

### Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour  
Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

### Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

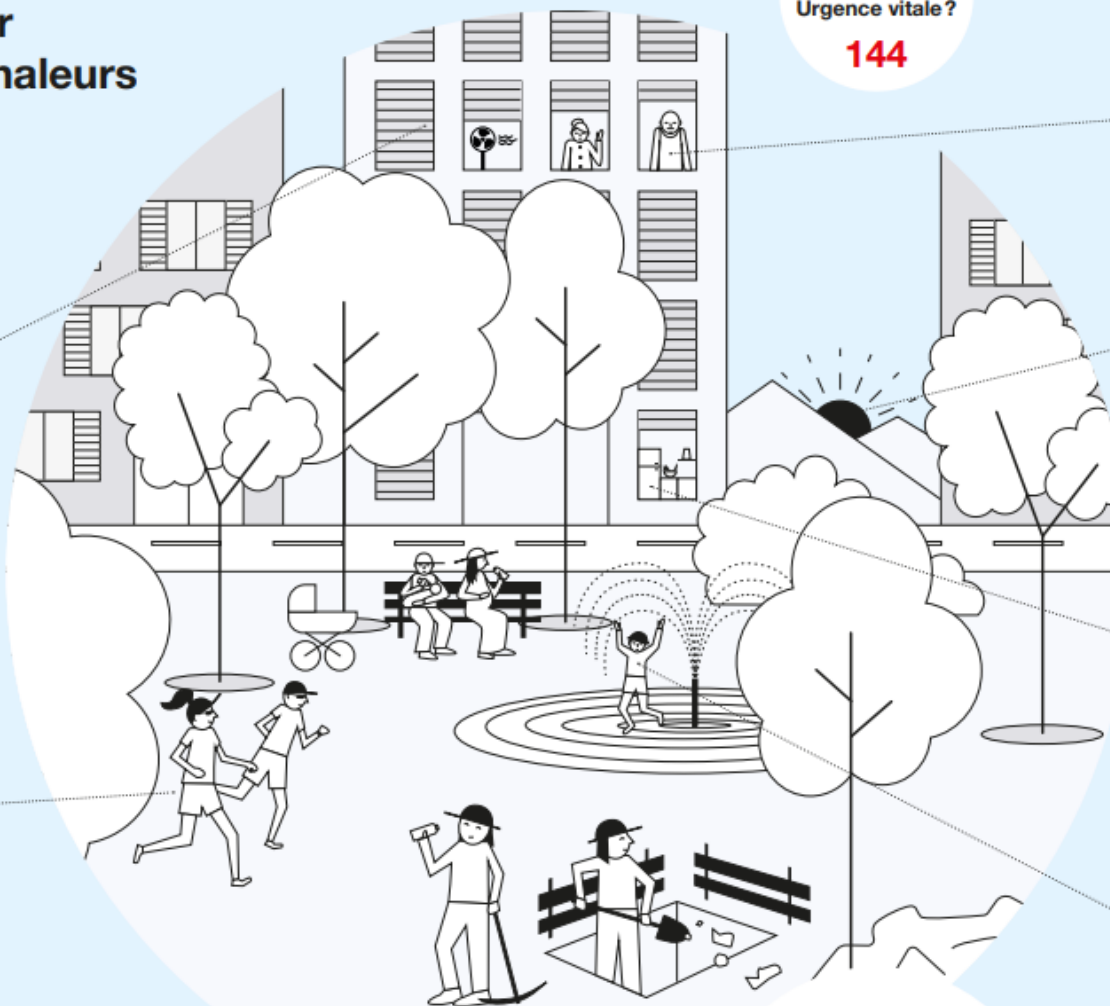
Sortir de préférence le matin tôt: l'air est frais et moins pollué

### Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

### Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire indice 50, ombrage, etc.



Urgence vitale?

**144**

### Penser aux autres

Prendre des nouvelles de ses amis, voisins et proches vulnérables (personnes âgées, malades, nécessitant assistance, etc.)

### Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

### Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

### Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche  
Rester dans un lieu frais



Votre état de santé vous inquiète?

appelez  
**votre médecin**

ou la Centrale des médecins  
**0848 133 133**

### S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur