

# Trois bons plans fraîcheur en ville de Neuchâtel

- Visiter un musée. Les musées de la Ville sont ouverts tous les jours sauf le lundi (entrée libre le mercredi). Leurs expositions sont réputées loin à la ronde, et durant les fortes chaleurs de l'été, ils offrent un cadre tempéré pour se cultiver. Muséum d'histoire naturelle / Musée d'art et d'histoire / Musée d'ethnographie.
- Faire une balade rafraîchissante. En forêt, au Gor de Vauseyon, au Jardin botanique ou à la source de la Serrière, découvrez des coins secrets et ombragés de Neuchâtel.
- Prendre de l'altitude. A 1000 mètres, il fait déjà quelques degrés de moins. Et Chaumont, c'est justement à 1000 mètres. On y accède en funiculaire au départ de La Coudre en moins de 5 minutes. Au sommet: des balades et un bol d'air frais!

## Plan Canicule - Grand Froid

Malade, isolé, dépendant? Inscrivez-vous!

En cas d'alerte canicule (et aussi de grand froid), si vous êtes malade, isolé-e ou dépendant-e, et que vous êtes domicilié dans la commune de Neuchâtel, vous pouvez être contacté-e téléphoniquement ou recevoir la visite d'un bénévole agréé afin de recevoir des conseils, un soutien ou un coup de main en cas de nécessité.

Pour bénéficier de cette prestation, inscrivez-vous en téléphonant au **032 717 70 70** ou en remplissant le formulaire qui se trouve sur le site internet [www.neuchatelville.ch/chaudfroid](http://www.neuchatelville.ch/chaudfroid)

Le plan Canicule - Grand Froid est une action de la Ville de Neuchâtel destinée à permettre spécifiquement aux personnes âgées, isolées, dépendantes ou malades d'être préparées à des pics inhabituels de chaleur ou de grand froid. Ce dépliant contient néanmoins des conseils utiles à l'ensemble de la population et en particulier aux parents de petits enfants ou aux femmes enceintes.

# Fortes chaleurs, canicule.... Adoptez les bons réflexes



Une action de la Ville de Neuchâtel en partenariat avec la Croix-Rouge et le soutien de Bénévolat Neuchâtel

ville de  
**Neuchâtel**

**Croix-Rouge neuchâteloise**  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



bénévolat  
neuchâtel



## Je m'hydrate

Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température: il perd de l'eau et risque la déshydratation. Je m'hydrate en buvant de l'eau régulièrement (au moins 1,5 litre par jour), même si je n'ai pas soif, et je mouille ma peau régulièrement. J'évite les boissons alcoolisées et je limite le café. Si je suis parent, je veille à ce que mes enfants boivent eux aussi suffisamment. Je pense aussi à mes animaux de compagnie, qui peuvent également souffrir de déshydratation.



## Je mange suffisamment

Je n'oublie pas de m'alimenter, éventuellement en fractionnant mes repas, même si j'ai peu d'appétit. Je privilégie les portions de fruits et légumes comme le concombre, la tomate ou le melon, riches en eau, ou les laitages qui représentent une bonne source d'hydratation. J'évite les aliments trop gras qui demandent à mon corps beaucoup d'efforts pour les digérer. Je veille à respecter la chaîne du froid lorsque je fais mes courses afin d'éviter le développement de micro-organismes.

## Je me protège du soleil

Si je suis à l'extérieur, je porte des vêtements légers et un chapeau à large bord, éventuellement des lunettes de soleil. J'évite de m'exposer en plein soleil entre 11h et 15h et dans tous les cas je me promène plutôt à l'ombre. J'utilise une bonne crème solaire, dont l'indice de protection dépasse 30. Dans mon logement, je ferme mes stores ou mes volets aux heures les plus chaudes et j'attends la nuit pour aérer. Les petits enfants sont particulièrement vulnérables aux coups de soleil!



## J'évite les efforts physiques

Afin de maintenir sa température à 37 degrés, mon corps transpire beaucoup et fait augmenter le rythme cardiaque. Si je dois faire des efforts intenses je privilégie le petit matin et le soir. Je porte également des vêtements amples et clairs et des matières qui aideront mon corps à respirer et à se refroidir. Dans tous les cas, j'écoute mon corps et je m'arrête au moindre signe de fatigue.

