



## LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Appel aux bons réflexes et à la solidarité

### **Canicule : vigilance pour les personnes âgées**

**Les personnes âgées sont parmi les plus touchées par les fortes chaleurs qui persisteront au moins jusqu'à jeudi. Boire abondamment, manger léger, fermer volets et fenêtres dès le matin, les ouvrir la nuit, et éteindre les appareils électriques sont quelques mesures simples pour éviter de suffoquer. La Ville de Neuchâtel recommande également au voisinage de faire preuve d'attention et de solidarité envers les personnes âgées. Les agent-e-s de quartier veillent tout particulièrement sur elles.**

Bien que des précipitations et le retour d'une certaine fraîcheur sont attendus entre jeudi et vendredi, d'ici là les températures continueront de grimper en journée jusqu'à 33-35°C sur notre région, avec un indice de danger de 3/5, selon [MétéoSuisse](#). La vigilance reste de mise pour les nourrissons, petits enfants, femmes enceintes ainsi que les personnes âgées... Ces dernières, lorsqu'elles vivent seules et qu'elles ne sont pas suivies par un service d'aide à domicile, sont particulièrement vulnérables.

Eviter les efforts physiques et la chaleur, boire beaucoup et manger léger sont les règles d'or en période de canicule, selon l'Office fédéral de la santé publique (voir ici le [flyer de l'OFSP](#) et [la page du médecin cantonal](#)). On songera aussi à éteindre les appareils électriques qui contribuent à surchauffer l'air ambiant, même à l'état de veille.

#### **Agents à l'écoute**

Sous la canicule, le fait de sortir faire des courses peut être un vrai défi pour les aîné-e-s. Un proche, un voisin serait-il à même de s'en charger ? Les services de livraison à domicile peuvent être une option. Pour celles et ceux qui souhaiteraient tout de même sortir sans rentrer chargés, rappelons que [Dring Dring](#) permet de faire livrer ses emplettes par coursier.

Tout l'été, les agent-e-s de proximité sont au service des personnes sensibles à la chaleur dans chaque quartier de la ville. Pour un conseil, ou en cas de doute, que l'on soit senior ou voisin de palier, on s'adressera sans hésiter à la centrale : **032 717 70 70**. Pour une urgence vitale, appeler impérativement le **144**.

Une astuce enfin pour mieux vivre en période de canicule : la recette du « Gérostar », boisson de prévention idéale et facile à préparer. Yolanda Espolio Desbaillet, médecin

chef du Département de gériatrie, réadaptation et soins palliatifs d'Hôpital neuchâtelois, recommande vivement ce cocktail anti-déshydratation qu'elle distribue trois fois par jour dans ses services. Inventé par le médecin genevois Charles-Henri Rapin au début des années 2000, le Gérostar est composé de :

- 1 orange pressée
- 1 citron pressé (pour la vitamine C et le goût)
- 1 cc de sel (pour remplacer le sodium perdu par la transpiration et retenir l'eau de l'organisme)
- 7 cc de sucre (pour l'énergie)
- 1 litre d'eau

C'est prêt... à boire bien frais !

Neuchâtel, le 6 août 2018

Direction de la santé

**Renseignements complémentaires :**

Anne-Françoise Loup, conseillère communale, directrice de la santé, 032 717 74 01, [anne-francoise.loup@ne.ch](mailto:anne-francoise.loup@ne.ch)

Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, 032 717 78 30, [isabelle.girod@ne.ch](mailto:isabelle.girod@ne.ch)

Yolanda Espolio Desbaillet, médecin chef du Département de gériatrie, réadaptation et soins palliatifs d'Hôpital neuchâtelois 032 967 34 10, [yolanda.espolio-desbaillet@h-ne.ch](mailto:yolanda.espolio-desbaillet@h-ne.ch)