



Checklist 2026

Voyager pendant la canicule

1

Avant le départ

- ☐ Consulter les prévisions météo et les alertes canicule de votre destination
- ☐ Planifier les trajets aux heures les plus fraîches
- ☐ Prévoir suffisamment d'eau pour tous les voyageurs
- ☐ Emporter une protection solaire (crème solaire, lunettes de soleil, chapeau ou casquette)
- ☐ Compléter la trousse de secours (électrolytes, thermomètre, médicaments personnels)
- ☐ Contrôler le système de climatisation du véhicule
- ☐ Préparer une glacière ou un sac isotherme
- ☐ Connaître les numéros d'urgence et les possibilités de prise en charge médicale sur le lieu de séjour

2

Avant de prendre la route

- ☐ Boire suffisamment avant le départ
- ☐ Aérer le véhicule et le rafraîchir avant d'y monter
- ☐ Installer une protection solaire sur les vitres
- ☐ Recharger complètement le téléphone portable
- ☐ Garder de l'eau facilement accessible dans le véhicule

3

Pendant le trajet

- ☐ Boire régulièrement
- ☐ Faire une pause toutes les deux heures à l'ombre
- ☐ Éviter les efforts physiques pendant les pauses
- ☐ Stationner le véhicule à l'ombre
- ☐ En cas d'embouteillages, veiller particulièrement à bien s'hydrater
- ☐ Surveiller régulièrement les enfants et les animaux
- ☐ Être attentif aux premiers signes d'un coup de chaleur

4

Sur le lieu de vacances

- ☐ Éviter les expositions prolongées au soleil pendant les heures les plus chaudes
- ☐ Rechercher l'ombre autant que possible
- ☐ Remettre régulièrement de la crème solaire



À ne jamais oublier

- ☐ Ne jamais laisser un enfant/animal seul dans un véhicule
- ☐ Boire suffisamment
- ☐ Même avec les fenêtres entrouvertes, la température dans l'habitacle peut devenir mortelle en quelques minutes
- ☐ En cas de suspicion de coup de chaleur, appeler immédiatement les secours : il s'agit d'une urgence médicale
- ☐ Proposer régulièrement de l'eau aux personnes âgées



Conseils du TCS

- ☐ Faire régulièrement de courtes pauses
- ☐ Boire régulièrement de petites quantités
- ☐ Privilégier des repas légers et limiter les boissons alcoolisées et très sucrées
- ☐ Ne jamais sous-estimer la chaleur dans un véhicule.
- ☐ En cas de malaise, s'arrêter immédiatement et faire une pause



Avec Camping Van-Car

- ☐ Contrôler le niveau du liquide de refroidissement
- ☐ Remplir le réservoir du lave-glace
- ☐ Vérifier la pression des pneus à froid
- ☐ En cas de surchauffe du moteur, le laisser refroidir avant d'ouvrir le capot
- ☐ Installer le camping-car ou la tente à l'ombre si possible
- ☐ Aérer régulièrement le véhicule ou la tente



En voiture/voiture électrique

- ☐ Planifier les points de recharge sur l'itinéraire
- ☐ Télécharger l'application TCS eCharge sur le smartphone
- ☐ Planifier les recharges avec une marge suffisante
- ☐ Utiliser la préclimatisation pendant la recharge
- ☐ Stationner ou recharger le véhicule si possible à l'ombre



Prendre les signes d'alerte au sérieux

- ☐ En cas des symptômes suivants, agir rapidement : difficultés de concentration, maux de tête importants, vertiges, nausées, vomissements, peau chaude et sèche, pouls rapide, crampes musculaires, somnolence inhabituelle, fatigue importante, confusion, troubles de la conscience
 - ⇒ Installer rapidement la personne dans un endroit frais, lui faire boire de l'eau si elle est consciente, refroidir son corps et appeler les secours en cas de symptômes graves
 - ⇒ En cas de suspicion de coup de chaleur, appeler immédiatement les secours : il s'agit d'une urgence médicale



Avec des médicaments

- ☐ Protéger les médicaments de la chaleur
- ☐ Prévoir une solution de refroidissement pour les médicaments sensibles à la température



Avec des chiens

- ☐ Promener le chien tôt le matin ou en soirée
- ☐ Vérifier la température du sol avant la promenade
- ☐ Toujours emporter de l'eau fraîche



App TCS



Informations de voyage
tourismetcs.ch



Trafic
inforoute.ch



Assurance voyage
eti.tcs.ch