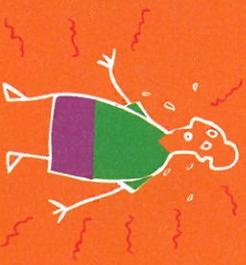


• **COMPRENDRE**

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée



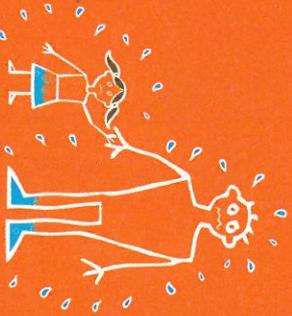
Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.



Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

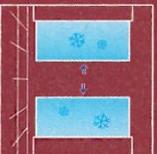
• **AGIR**

CANICULE

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



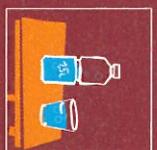
Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



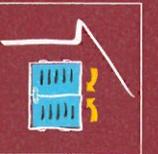
Je donne de mes nouvelles à mon entourage.



Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.