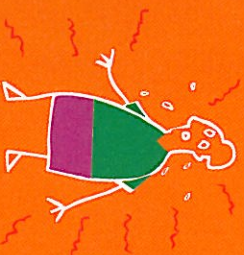


• **COMPRENDRE**

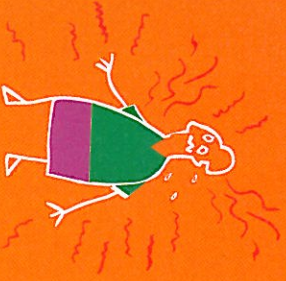
**CANICULE**

**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.

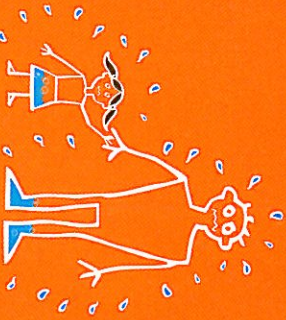


La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

**Enfant et adulte**



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



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

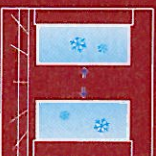
• **AGIR**

**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 ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



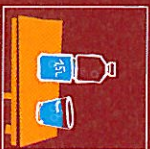
Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



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



Je 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 consomme pas d'alcool.



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



Je prends des nouvelles de mon entourage.