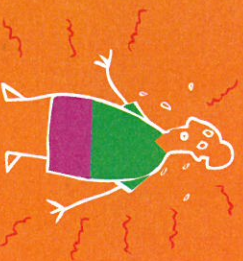


**• COMPRENDRE**

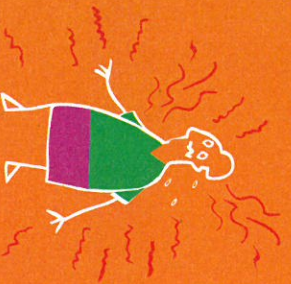
**CANICULE**

**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.

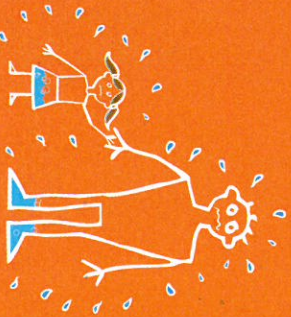


La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

**Enfant et adulte**



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



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

**• AGIR**

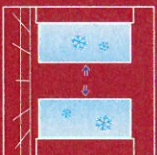
**CANICULE**

**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.



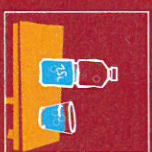
Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



**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.

