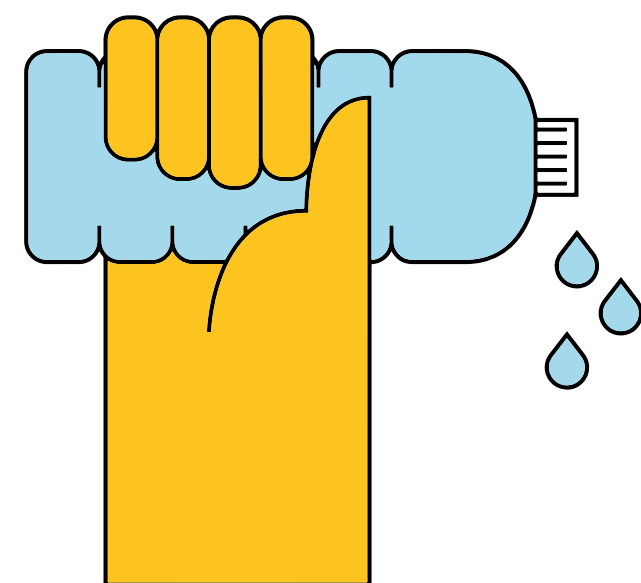


## TRAVAIL ET FORTES CHALEURS : QUELS CONSEILS ?

1



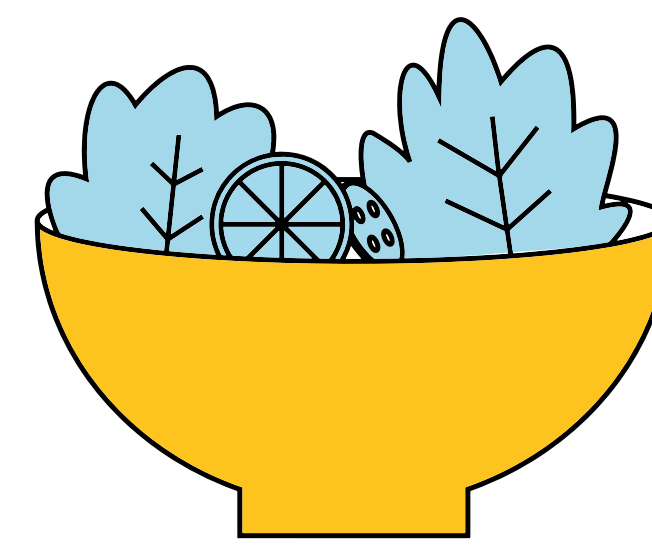
BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU MÊME  
SANS AVOIR SOIF

2



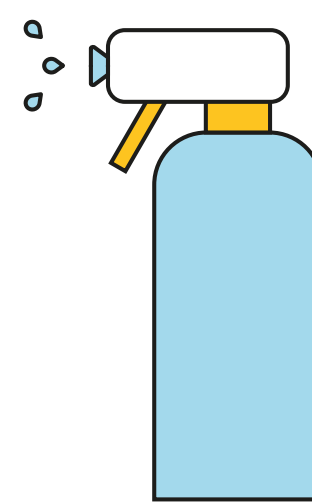
ÉVITER LES BOISSONS  
ALCOOLISÉES, SUCRÉES  
OU CAFÉINÉES

3



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE DES PLATS  
LÉGERS ET RICHES EN EAU

4



SE RAFRAÎCHIR LE CORPS  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR

8



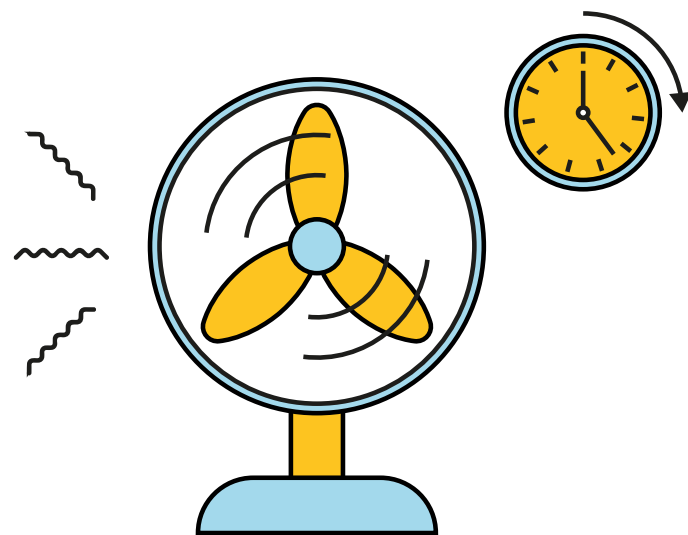
PORTER DES VÊTEMENTS  
DE TRAVAIL  
DE COULEUR CLAIR  
ET QUI PERMETTENT  
L'ÉVAPORATION  
DE LA SUEUR

5

ÉVITER DE S'EXPOSER  
AU SOLEIL AUX HEURES  
LES PLUS CHAUDES

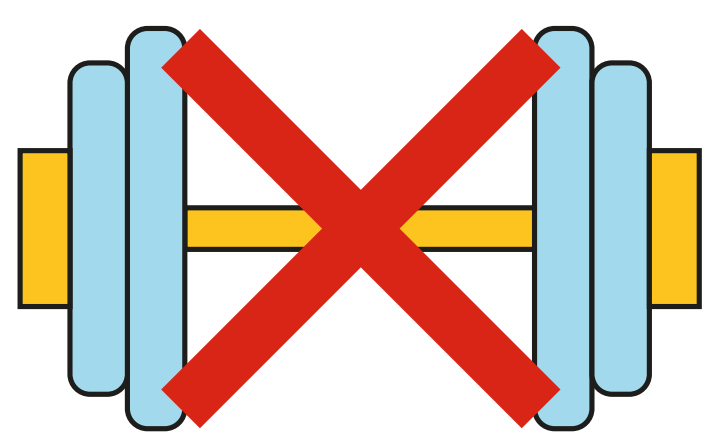


7



FAIRE DES PAUSES FRÉQUENTES  
À L'OMBRE OU DANS UN ENDROIT  
FRAIS ET VENTILÉ

6



LIMITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES  
À CES MÊMES HEURES

juillet 2024

**Harmonie**  
Le média qui  
prend soin  
de vous  
*santé*

**IMPORTANT** : informer son  
employeur de son éventuelle  
vulnérabilité à la chaleur.

