



### Quiz Le plan canicule<sup>1</sup>

(Sauf indication contraire, il n'y a qu'une seule réponse possible)

**1. Quels sont les vêtements à privilégier lors de fortes chaleurs ?**

- Il est nécessaire de se couvrir un maximum
- Les matières synthétiques sont idéales
- Privilégier des vêtements clairs et amples
- Des vêtements courts et peu couvrants

**2. Que dois-je faire si je transpire à grosses gouttes ?**

- J'augmente la quantité d'anti-transpirant sur ma peau
- Je laisse la sueur couler en évitant d'attraper froid
- Je m'éponge en changeant de vêtements
- Je bois beaucoup d'eau glacée

**3. A la fin de votre journée, que faites-vous pour vous rafraîchir ?**

- Je m'allonge sur un lit
- Je prends un bain chaud
- Je prends une douche fraîche sans être trop froide
- Je bois de l'eau glacée

**4. Quelle quantité d'eau faut-il boire par jour ?**

- 1.5 à 2 litres d'eau par jour
- 0.5 litre est suffisant en raison d'une baisse d'activité
- 2 à 3 litres par jour pour compenser la transpiration
- Je ne sais pas

**5. Pour le repas, quels types de denrées doit-on privilégier ?**

- Les grillades
- Les légumineuses
- Les crudités
- Les pâtes et les pizzas

**6. Faut-il rajouter ou supprimer le sel dans les préparations ?**

- Le sel favorise l'élimination de l'eau dans le corps
- Le sel favorise la déshydratation
- Le sel favorise la rétention d'eau et donne soif
- Le sel n'est jamais dangereux pour la santé

---

<sup>1</sup> Source : [https://www.francetvinfo.fr/meteo/canicule/quiz-connaissiez-vous-les-bons-gestes-a-adopter-pour-lutter-contre-la-canicule\\_2247599.html](https://www.francetvinfo.fr/meteo/canicule/quiz-connaissiez-vous-les-bons-gestes-a-adopter-pour-lutter-contre-la-canicule_2247599.html)





### 7. Comment puis-je rafraîchir mon habitation ?

- En ouvrant les fenêtres en journée
- En allumant mon ventilateur
- En fermant en journée les volets, en les ouvrant la nuit
- En fermant jour et nuit les volets

### 8. Qu'est-ce que je fais si je repère une personne isolée ?

- Ce n'est pas vraiment mon problème
- Je lui propose de la faire enregistrer sur le registre nominatif de ma ville
- Je la signale à la gendarmerie
- Je note dans le cahier de liaison qu'elle est isolée





### Quiz des solutions

#### Le plan canicule

3

#### 1. Quels sont les vêtements à privilégier lors de fortes chaleurs ?

- Il est nécessaire de se couvrir un maximum
- Les matières synthétiques sont idéales
- Privilégier des vêtements clairs et amples**

Les fibres synthétiques agissent comme une étuve et n'absorbent pas la transpiration. D'où l'apparition, en sus, de mauvaises odeurs. En période de fortes chaleurs, l'idéal reste de porter des vêtements amples et légers, de couleur claire, et d'opter pour le lin ou le coton, deux textiles qui captent l'humidité.

- Des vêtements courts et peu couvrants

#### 2. Que dois-je faire si je transpire à grosses gouttes ?

- J'augmente la quantité d'anti-transpirant sur ma peau
- Je laisse la sueur couler en évitant d'attraper froid**

Dégouliner de sueur n'est pas très agréable, mais le processus de sudation régule la température du corps et rafraîchit mécaniquement la peau. Si la transpiration elle-même ne rafraîchit pas, son évaporation procure une sensation de fraîcheur au moindre petit courant d'air. Inutile, donc, de s'asperger de déodorant et d'empêcher ce coup de pouce naturel.

- Je m'éponge en changeant de vêtements
- Je bois beaucoup d'eau glacée

#### 3. A la fin de votre journée, que faites-vous pour vous rafraîchir ?

- Je m'allonge sur un lit
- Je prends un bain chaud
- Je prends une douche fraîche sans être trop froide**

La douche froide est le meilleur moyen d'avoir... chaud. La sensation de froid est instantanée, mais l'organisme va ensuite lutter contre le froid en se réchauffant. Se rincer le visage à l'eau fraîche, c'est déjà ça. Se tremper les pieds, les mains et les bras, c'est encore mieux, car ce sont les parties du corps qui dégagent le plus de chaleur. Mais une douche tiède, à une température inférieure de quelques degrés à la température corporelle, sera plus efficace pour se rafraîchir.

- Je bois de l'eau glacée

#### 4. Quelle quantité d'eau faut-il boire par jour ?

- 1.5 à 2 litres d'eau par jour**

En cas de forte chaleur, il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Sauf en cas de contre-indication. Boire davantage n'est pas la meilleure solution pour s'hydrater, car l'eau a tendance à s'évacuer sans être absorbée par le corps.

- 0.5 litre est suffisant en raison d'une baisse d'activité
- 2 à 3 litres par jour pour compenser la transpiration
- Je ne sais pas





### 5. Pour le repas, quels types de denrées doit-on privilégier ?

- Les grillades
- Les légumineuses
- Les crudités**

Vos meilleures amies pendant la canicule sont bien les crudités (concombres, tomates, etc.), qui sont gorgées d'eau. Mais attention à ne pas mettre trop d'huile dans la vinaigrette. Les lipides sont difficiles à digérer. Préférez le yaourt, par exemple. Évitez les asperges. Elles sont diurétiques et favorisent la sécrétion urinaire.

Symbole de l'été, le barbecue n'est pas non plus une bonne idée. Les protéines de la viande sont plus difficiles à digérer et sollicitent davantage l'organisme, qui génère donc plus de chaleur. En revanche, la température du barbecue vous fera peut-être relativiser la canicule.

- Les pâtes et les pizzas

### 6. Faut-il rajouter ou supprimer le sel dans les préparations ?

- Le sel favorise l'élimination de l'eau dans le corps
- Le sel favorise la déshydratation
- Le sel favorise la rétention d'eau et donne soif**

Le sel donne soif, c'est vrai. Mais en période de forte chaleur, en manger un peu n'est pas une mauvaise idée. Puisque le sel donne soif, il encourage à s'hydrater. À l'inverse, évitez les régimes sans sel, car votre organisme en a besoin pour fixer l'eau et éviter la déshydratation.

- Le sel n'est jamais dangereux pour la santé

### 7. Comment puis-je rafraîchir mon habitation ?

- En ouvrant les fenêtres en journée
- En allumant mon ventilateur (le ventilateur brasse de l'air chaud)
- En fermant en journée les volets, en les ouvrant la nuit**
- En fermant jour et nuit les volets

### 8. Qu'est-ce que je fais si je repère une personne isolée ?

- Ce n'est pas vraiment mon problème
- Je lui propose de la faire enregistrer sur le registre nominatif de ma ville**
- Je la signale à la gendarmerie
- Je note dans le cahier de liaison qu'elle est isolée

