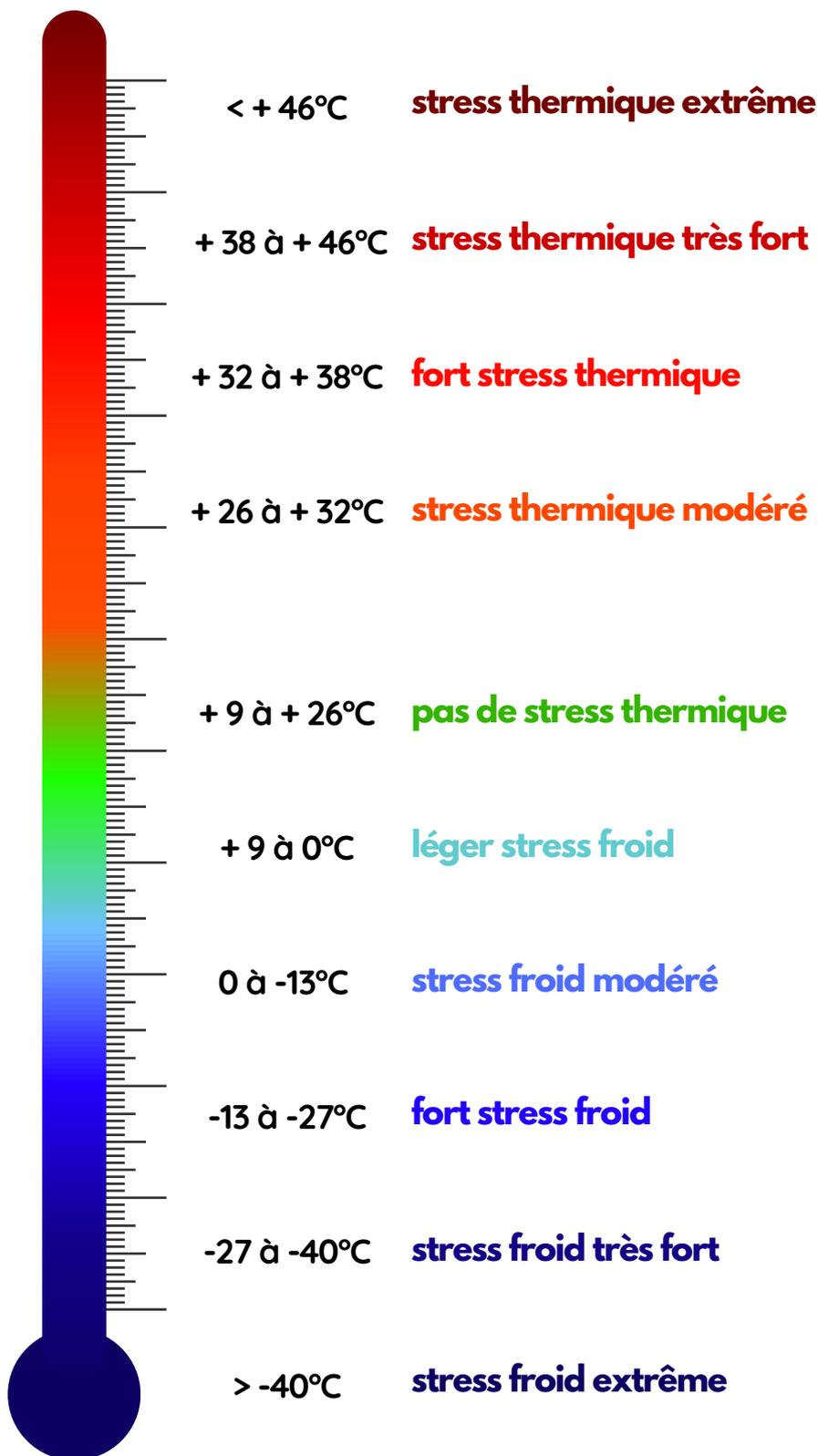


# Trop froid ou trop chaud, à quelle température ressent-on de l'inconfort ?

Quand il fait trop chaud ou trop froid, notre organisme n'aime pas ça. On ressent de l'inconfort. L'indice de climat thermique universel mesure le stress thermique ou stress froid ressenti à différentes températures.



## C'est quoi le stress thermique ?



Le corps ne parvient pas à se refroidir face à des températures élevées. Ce phénomène est aggravé par l'humidité ou l'effort physique. Il peut provoquer épuisement ou syncopes. Pour le prévenir, il faut rester hydraté, porter des vêtements légers et éviter les efforts physiques intenses.

## C'est quoi le stress froid ?



Lors d'une exposition à des températures très basses, les vaisseaux sanguins se contractent pour préserver la chaleur. Il peut entraîner hypothermie, engelures ou problèmes cardiaques. Pour se protéger, il faut s'habiller en couches, couvrir les extrémités, limiter l'exposition au froid et se réchauffer dès les premiers signes de gelure.