

Transcription textuelle de l'infographie « Trop froid ou trop chaud, à quelle température ressent-on de l'inconfort ? »

## 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 le stress froid ressenti à différentes températures.

### Plages de températures et niveaux de stress thermique :

- **Au-delà de +46 °C** : stress thermique extrême.
- **+38 à +46 °C** : stress thermique très fort.
- **+32 à +38 °C** : fort stress thermique.
- **+26 à +32 °C** : stress thermique modéré.
- **+9 à +26 °C** : pas de stress thermique.
- **+9 à 0 °C** : léger stress froid.
- **0 à -13 °C** : stress froid modéré.
- **-13 à -27 °C** : fort stress froid.
- **-27 à -40 °C** : stress froid très fort.
- **En dessous de -40 °C** : stress froid extrême.

### 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 :

- Rester hydraté.
- Porter des vêtements légers.
- 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. Cela peut entraîner une hypothermie, des engelures ou des problèmes cardiaques.

#### Pour se protéger :

- S'habiller en couches.
- Couvrir les extrémités.
- Limiter l'exposition au froid.
- Se réchauffer dès les premiers signes de gelure.