

Contraintes thermiques liées à la chaleur

Exercice avec affichettes-photos : durée 5 minutes

Séquences d'animation :

1. Présenter le but de l'exercice

Cet exercice a pour but de reconnaître et classer par ordre de sévérité les réactions du corps face à la chaleur.

2. Présenter les photographies (affichettes)

Pour ce faire, voici des photographies illustrant des réactions du corps face à la chaleur.

3. Expliquer le déroulement de l'atelier

Je vais remettre les photographies à quelques personnes. Celles-ci décriront à tour de rôle, les photographies aux autres participants. Ensuite, vous devrez identifier par ordre de sévérité, c'est-à-dire, la photographie qui présente la réaction du corps la moins urgente à la plus sérieuse. S'il-vous-plaît, ne parlez pas tous en même temps.

4. Remettre une affichette par travailleur.

Je demande aux personnes de décrire à tour de rôle leur photographie en commençant par vous (désigner les personnes à tour de rôle).

Notes complémentaires :

- Photo 1 Syncope (perte de conscience)
- Photo 2 Coup de chaleur
- Photo 3 Fatigue inhabituelle
- Photo 4 Épuisement
- Photo 5 Crampes musculaires

5. Classer par sévérité les réactions du corps.

Maintenant, je demanderais aux autres participants d'identifier celle qui présente la réaction la moins sévère et ainsi de suite.

Notes complémentaires : Voici les réponses :

Photo 5 Photo 3 Photo 4 Photo 1 Photo 2

6. Inciter sur le point que les réactions du corps s'aggravent si les mesures préventives ne sont pas appliquées. D'où l'importance d'être à l'écoute de son corps et de se surveiller mutuellement pour éviter le coup de chaleur.

Novembre 2011