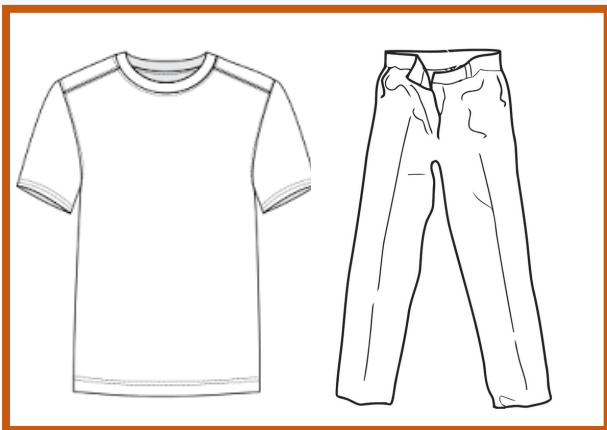


## Capsule canicule

### Saviez-vous que...

Les chaleurs accablantes augmentent la transpiration. Il est ainsi suggérer de porter des vêtements adaptés.



Les vêtements amples laissent **circuler l'air plus facilement et favorisent l'évaporation**. Les jeans et les leggings moulants sont à proscrire, d'autant plus qu'ils risquent de gêner la circulation sanguine, déjà ralentie par la dilatation des vaisseaux occasionnée par la chaleur.

On doit demeurer vigilants et maintenir une utilisation adéquate des équipements de protection. Ainsi, sous les ÉPI, préférez des matières naturelles comme **le lin ou le coton** qui laissent la peau transpirer et qui sèchent rapidement. Un tissu en coton absorbe ainsi 10 à 20 % d'humidité versus à peine 3 % pour le polyester ou 5 % pour le polyamide.

De plus, les **couleurs sombres absorbent** la chaleur du soleil, alors que les **couleurs claires auront tendance à la réfléchir**. Des habits beiges ou blancs sont donc conseillés.