



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Protégez votre cerveau de la chaleur

Saviez-vous que la chaleur estivale peut affecter le fonctionnement de votre cerveau? Même chez les personnes en bonne santé, une température intérieure de 26 °C ou plus peut ralentir la mémoire, réduire la concentration et augmenter la fatigue mentale. Ces effets surviennent lorsque le corps a de la difficulté à réguler sa température, une situation appelée stress thermique. Le corps utilise alors plus d'énergie pour se refroidir, ce qui laisse moins de ressources disponibles pour réfléchir et prendre des décisions.

Plusieurs études montrent également que les températures élevées peuvent nuire à la qualité du sommeil et rendre plus difficile le fait de penser clairement. Pendant les périodes de chaleur extrême, il est donc important d'adopter des mesures simples pour protéger la santé de votre cerveau :



- Buvez de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif.
- Reposez-vous dans des endroits frais ou climatisés.
- Évitez les activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes de la journée, soit de 11 h à 16 h.
- Portez des vêtements amples, légers et de couleur claire.

Pour plus de conseils
et d'information sur
la sécurité, [cliquez ici](#)

Ces mesures simples pourraient vous aider à garder l'esprit clair et alerte pendant l'été. Protégez votre santé cet été : hydratez-vous, reposez-vous et restez au frais pour garder votre esprit vif.