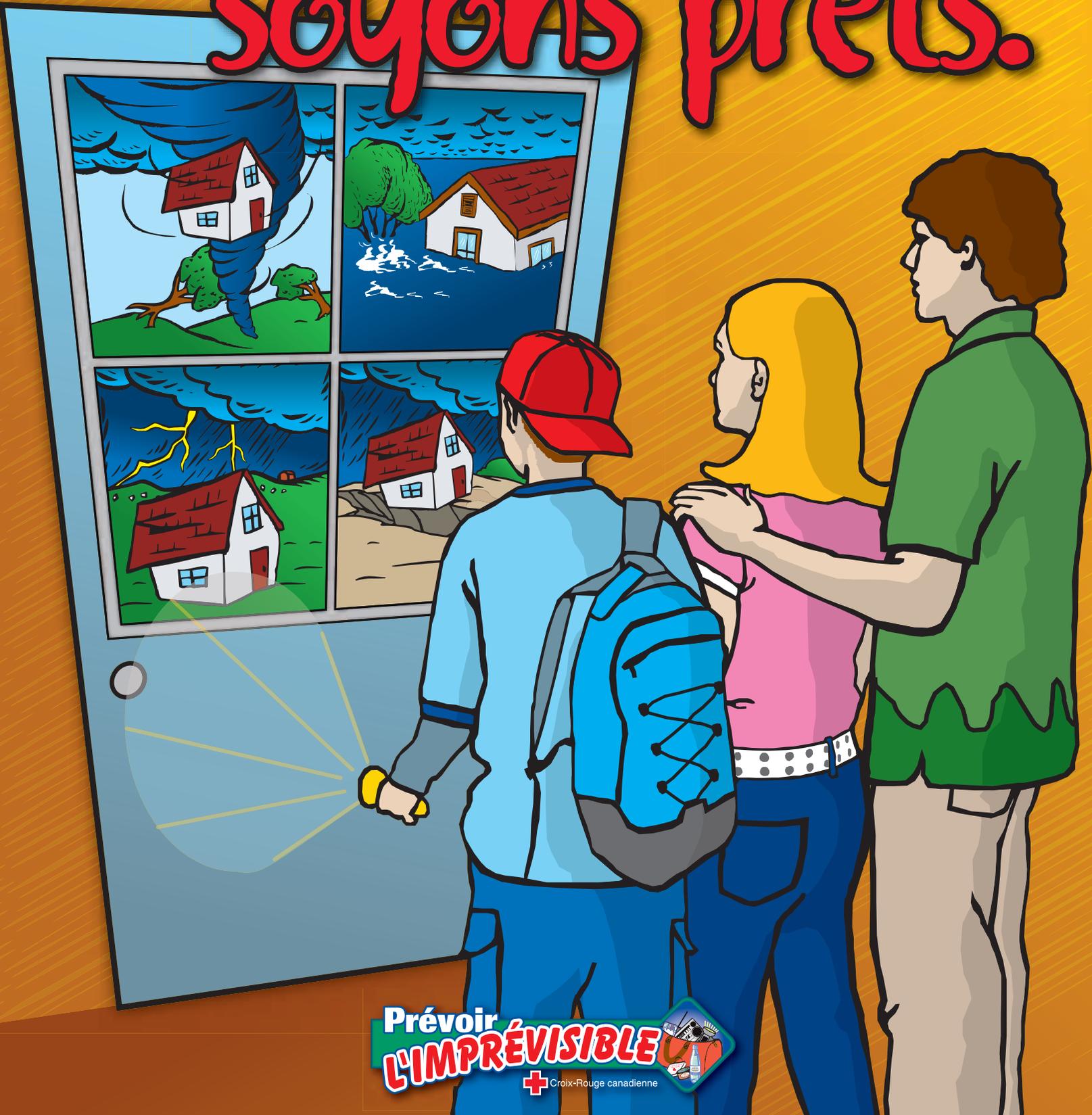


Devant l'imprévu, soyons prêts.





Croix-Rouge canadienne

La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2011 (révisé), tous droits réservés.

Nous encourageons les enseignants et les éducateurs à reproduire ce document en vue de le distribuer à leurs jeunes en classe. Il est interdit de reproduire la totalité ou une partie de ce document à d'autres fins sans l'autorisation écrite de La Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est enregistrée comme organisme canadien de charité sous le numéro 0017780-11.

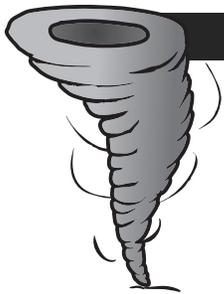
© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2011/02
ISBN 978-1-55104-512-2

Croix-Rouge canadienne

170, rue Metcalfe, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 2P2
Téléphone : 613-740-1900
Télécopieur : 613-740-1911
Site Internet : www.croixrouge.ca

Dans ce document, l'emploi du masculin ne comporte aucune discrimination de sexe et contribue uniquement à alléger le texte.

This program is also available in English.



Devant l'imprévu, soyons prêts.

La Croix-Rouge canadienne joue un rôle essentiel lors de situations d'urgence. Elle fournit de nombreux services aux personnes sinistrées afin de combler une partie de leurs besoins essentiels en alimentation, en habillement et en hébergement. Elle offre également des services personnels de réconfort et de premiers soins. Lors d'évacuations, elle est souvent responsable du service d'inscription et de renseignement auprès des personnes évacuées.

Pour te préparer à agir de façon sécuritaire en cas d'urgence, la Croix-Rouge t'invite à réaliser les activités de ce cahier avec ton éducateur.

N'oublie pas que les activités identifiées par le symbole suivant  peuvent aussi être réalisées en famille. Elles se trouvent dans un cahier spécial à l'intention des parents disponible sur le site Internet de la Croix-Rouge à l'adresse suivante : www.croixrouge.ca/prevoirlimprevisible. N'hésite pas à t'y rendre avec ta famille!

Bon travail !

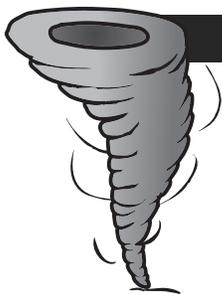
Ce cahier d'activités appartient à :



Prévoir
L'IMPRÉVISIBLE

 Croix-Rouge canadienne





L'emblème de la Croix-Rouge

L'emblème de la Croix-Rouge est l'un des plus connus au monde. Mais connais-tu sa signification?

La croix rouge est un symbole de protection et de neutralité reconnu internationalement. Toutefois, c'est parfois le symbole du croissant rouge sur fond blanc qui représente le Mouvement Croix-Rouge dans certains pays musulmans.

Des milliers de bénévoles de la Croix-Rouge viennent tous les jours en aide à des personnes affectées par les catastrophes naturelles, la maladie ou la guerre partout dans le monde. Ils le font au nom de la Croix-Rouge et sous la protection de son emblème.

Leur seule motivation est de soulager la souffrance humaine, sans discrimination de nationalité, de race, de religion ou de condition sociale. Ils ne prennent pas partie lors des conflits. Ils favorisent l'amitié et une paix durable entre les peuples.

Aucune organisation — sauf la Croix-Rouge et le corps médical des forces armées, en période de conflit armé — ne peut utiliser l'emblème de la Croix-Rouge.

En temps de paix, l'emblème sert à identifier les personnes, les activités et les biens liés au travail humanitaire du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant- Rouge. En temps de guerre, il garantit la protection du personnel de la Croix-Rouge qui vient porter secours aux victimes.

C'est seulement lorsque la population en général et les combattants respectent l'emblème de la Croix-Rouge que les bénévoles de la Croix-Rouge peuvent venir en aide aux personnes qui sont le plus dans le besoin, et ce, en toute sécurité.





1. Indique si les cas d'utilisation de l'emblème de la Croix-Rouge ou du Croissant-Rouge ci-dessous sont CORRECTS ou INCORRECTS en cochant la case appropriée.

1. Un bénévole de la Croix-Rouge se rend sur les lieux d'un incendie afin d'aider les familles qui se retrouvent à la rue. Il porte un dossard de la Croix-Rouge afin que les pompiers et les policiers l'identifient facilement et lui donnent accès au site.

Correct Incorrect

2. Un bénévole de la Croix-Rouge utilise une camionnette appartenant à son comité local pour aider un ami à déménager.

Correct Incorrect

3. Une clinique médicale utilise l'emblème de la Croix-Rouge pour indiquer que les gens malades peuvent y recevoir des soins.

Correct Incorrect

4. Une compagnie qui fabrique des vêtements de sport propose aussi des trousse de secours portant l'emblème de la Croix-Rouge.

Correct Incorrect

5. Un groupe de jeunes se cotise pour envoyer des colis de nourriture dans une région touchée par la famine. Pour montrer qu'ils posent ce geste bénévolement, ils apposent un autocollant de la Croix-Rouge sur chaque colis.

Correct Incorrect

6. Des bénévoles de la Croix-Rouge utilisent des camions identifiés avec l'emblème de la Croix-Rouge pour acheminer de façon sécuritaire les secours à des populations déplacées dans une zone de combat.

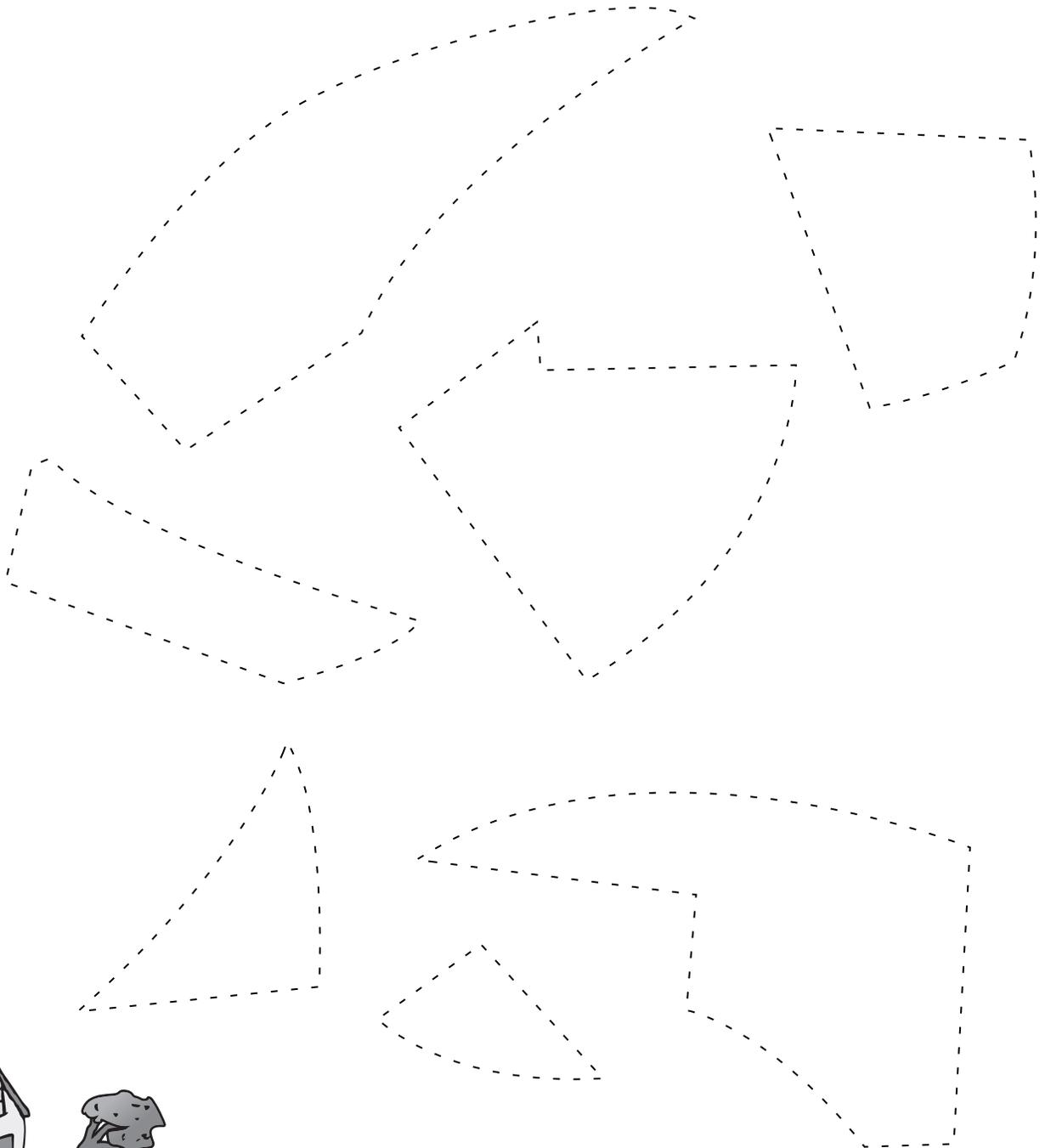
Correct Incorrect

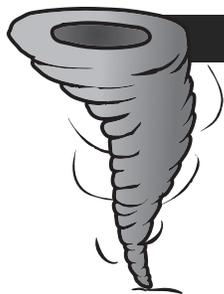




Le casse-tête de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

2. Découpe les 7 morceaux du casse-tête suivant et essaie de reconstituer l'emblème de la Croix-Rouge ou celui du Croissant-Rouge. Bonne chance!





Quelles sont les catastrophes possibles?

1. Après avoir lu l'article de journal, réponds aux questions suivantes :

a) De quelle catastrophe parle-t-on dans l'article de journal?

b) À quel moment cette catastrophe s'est-elle produite?

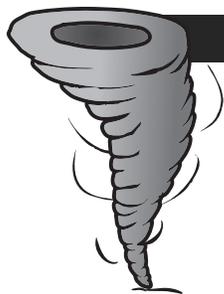
c) Quelle ville ou région a été touchée?

d) Comment s'est déroulée la catastrophe?

e) Quels dommages cette catastrophe a-t-elle occasionnés?

f) Combien de personnes ont été sinistrées? Comment la Croix-Rouge les a-t-elle aidées?





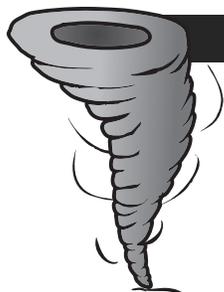
Qui suis-je?

1. Lis les définitions suivantes. Associe une catastrophe à la définition correspondante en inscrivant la lettre appropriée dans l'espace prévu à cet effet.

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| a) Tornade | b) Orage électrique | c) Feu de forêt |
| d) Glissement de terrain | e) Tremblement de terre | f) Inondation |
| g) Tempête de neige | h) Ouragan | i) Vague de froid ou de chaleur |

- Décharge électrique (foudre) accompagnée d'un éclair et de tonnerre pouvant fracasser les fenêtres, déclencher un incendie, provoquer une explosion ou causer une panne électrique. Réponse _____
- Mouvement brusque de l'écorce terrestre. Réponse _____
- Tourbillon de vent en forme d'entonnoir pointant vers le sol, se déplaçant rapidement de façon imprévisible et pouvant tout détruire sur son passage. Réponse _____
- Immense tempête tropicale accompagnée de vents très forts et de beaucoup de pluie qui naît dans les océans. Réponse _____
- Déplacement de sol argileux lorsqu'il est gorgé d'eau. Réponse _____
- Crue des eaux causée par un dégel printanier rapide ou des pluies torrentielles et qui menace des habitations et des vies humaines. Réponse _____
- Phénomène naturel caractérisé par des vents violents et d'importantes chutes de neige. Réponse : _____
- Phénomène provoqué par l'arrivée d'une masse d'air froid ou chaud et par lequel la température diminue ou augmente considérablement. Réponse _____
- Incendie causé naturellement par la foudre ou par la négligence humaine pouvant détruire de grandes étendues de forêt. Réponse _____





Où suis-je survenue?

1. Observe cette carte du Canada. Découvre les symboles identifiant différentes catastrophes naturelles.

2. À l'intérieur des symboles sur la carte, place le chiffre correspondant au lieu touché.



Tremblement de terre

1. Baie de Baffin
2. Colombie-Britannique
3. Québec



Feu de forêt

1. Manitoba
2. Ontario
3. Colombie-Britannique



Tornade

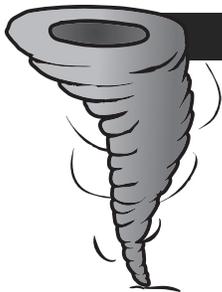
1. Saskatchewan
2. Ontario
3. Alberta



Inondation

1. Terre-Neuve-et-Labrador
2. Québec
3. Manitoba



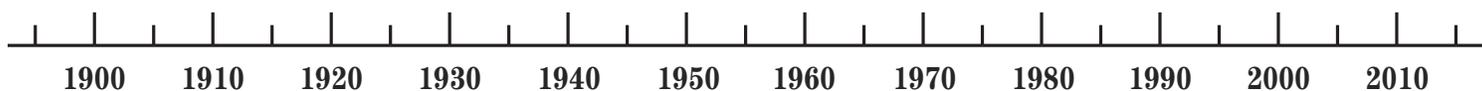


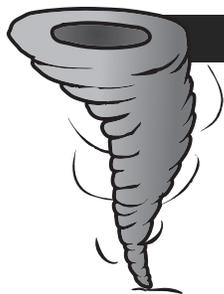
Quand suis-je survenue?

Voici la liste de quelques catastrophes naturelles survenues au Canada au cours du dernier siècle.

a) Tremblement de terre	1929 - 1949 - 1988
b) Glissement de terrain	1903 - 1971 - 1981
c) Tornade	1912 - 1987 - 2000
d) Inondation	1996 - 1997 - 2003
e) Cas de chaleur extrême	1936 - 2001 - 2010

1. En utilisant les lettres a-b-c-d-e, situe-les sur la ligne du temps suivante :





Qu'est-il arrivé par le passé?

1. Inscris quatre (4) questions que tu aimerais poser à une personne âgée de ton entourage ou à tes grands-parents pour mieux connaître une catastrophe naturelle dont ils se souviennent. Par exemple, tu pourrais leur poser les questions suivantes : « Qu'est-il arrivé? », « Qui vous a demandé d'évacuer? ». Note les informations recueillies. Aide-toi des catastrophes naturelles que présente l'annexe 3.

Question 1 :

Réponse 1 :

Question 2 :

Réponse 2 :

Question 3 :

Réponse 3 :

Question 4 :

Réponse 4 :





Que peut-il arriver dans mon milieu?

1. Choisis quatre (4) catastrophes naturelles à partir de l'annexe 3. Associe un élément naturel ou autre à chacune des catastrophes choisies. Justifie ton association.

Catastrophe naturelle ou causée par l'activité humaine 1 :

Élément naturel ou autre :

Justification :

Catastrophe naturelle ou causée par l'activité humaine 2 :

Élément naturel ou autre :

Justification :

Catastrophe naturelle ou causée par l'activité humaine 3 :

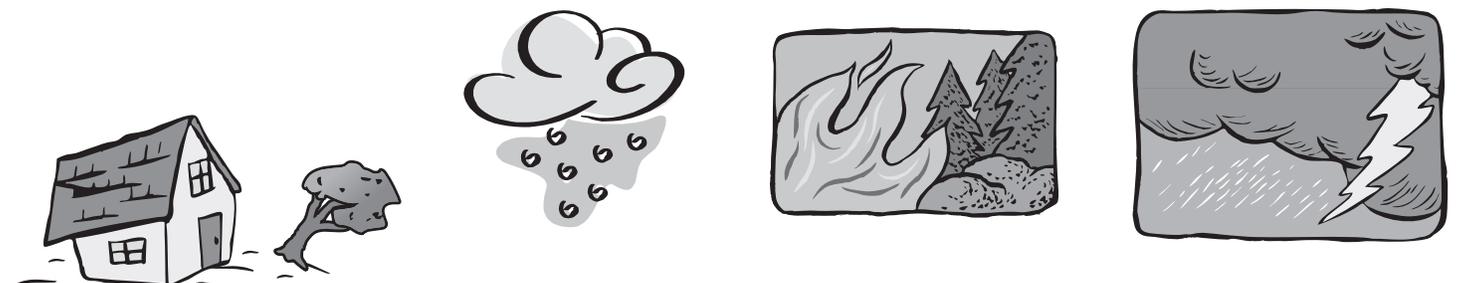
Élément naturel ou autre :

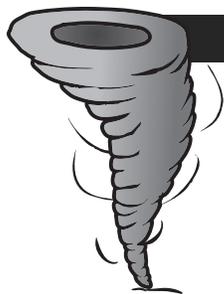
Justification :

Catastrophe naturelle ou causée par l'activité humaine 4 :

Élément naturel ou autre :

Justification :





Qu'est-ce qui pourrait arriver au Canada?

1. Observe cette carte du Canada. Découvre les dessins des catastrophes naturelles qui pourraient survenir à la suite des changements climatiques.
2. À l'aide de flèches, relie chacune des catastrophes naturelles aux dessins qui la représentent sur la carte.

1. Vague de chaleur

2. Inondations côtières

3. Feux de forêt

4. Précipitations abondantes



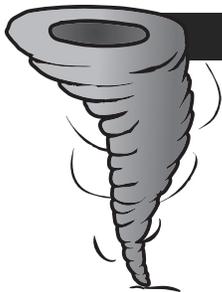
5. Sécheresse

6. Tornade

7. Glissement de terrain

8. Tempête de verglas





Comment me préparer à la maison?

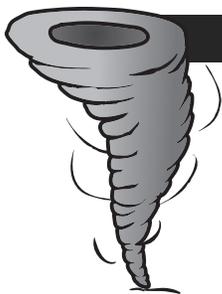
1. Après avoir visionné la vidéo, réponds aux questions suivantes :

a) En tes propres mots, résume le contenu de la vidéo.

b) Quelle est la première réaction à adopter à l'annonce d'une évacuation?

c) Que faut-il faire pour mieux réagir en situation d'urgence?





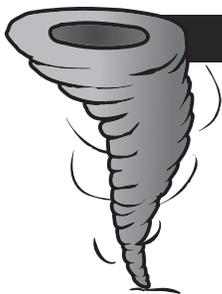
d) Quel rôle pourrais-tu jouer au cours d'une situation d'urgence?

e) Qu'est-ce que toi et ta famille devez préparer en cas d'évacuation?

f) Si on te demande d'évacuer, peux-tu rester à la maison et attendre que tout soit revenu à la normale? Explique ta réponse.

2. Discute de cette vidéo avec tes parents. Invite-les à la visionner avec toi sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne (www.croixrouge.ca/prevoirlimprevisible).





Qu'est-ce qui pourrait m'être utile?

1. Inscris les articles essentiels en cas d'urgence pour chaque catégorie. Encerle en rouge les articles que tu pourrais facilement emporter dans un sac à dos si tu devais quitter la maison.

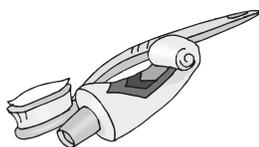
a) Habillement :



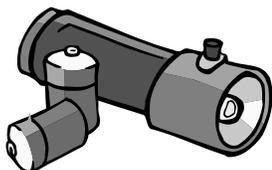
b) Alimentation :



c) Hygiène :

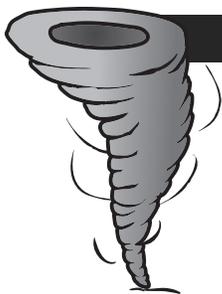


d) Équipement de sécurité :



2. Vérifie auprès de tes parents si tu as ces articles à la maison. Préparez votre trousse de survie et des provisions pour 72 heures.





Que dois-je dire au téléphone?

1. Inscris le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence.
2. Complète la fiche suivante pour savoir ce que tu dois dire dans le cas d'un appel d'urgence. Conserve-la à la maison et place-la bien à la vue.



Bonjour,

Je m'appelle _____.

Je me trouve à _____
_____.

Mon numéro de téléphone est _____.

Il vient de se produire _____
_____.

J'ai besoin d'aide pour _____.

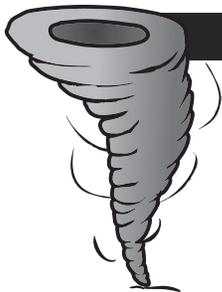
- Pouvez-vous répéter le message?
- Avez-vous besoin d'autres renseignements?

Raccrocher **après** le ou la téléphoniste.

Rester calme.

Respecter les consignes.





Pour évacuer l'école en toute sécurité

1. Ton amie Anna t'a envoyé un courriel pour te raconter l'évacuation de son école. Lis attentivement ce qu'elle t'a écrit et réponds ensuite aux questions.

Salut,

Aujourd'hui, je suis revenue de l'école plus tôt que prévu. Imagine-toi qu'il y a eu un incendie dans la cafétéria! Une chance que l'alarme de feu nous avertis rapidement! En tout cas, je savais quoi faire! Nous avons souvent pratiqué l'évacuation de l'école. Je suis restée calme et je n'ai pas paniqué. J'ai suivi les directives du professeur en silence. Tu comprends, je voulais collaborer pour maintenir l'ordre et la discipline. Dehors, la classe s'est rassemblée sur le terrain de soccer. Plus tard, mes parents sont venus me chercher dans le stationnement des autobus scolaires. J'étais contente d'avoir un après-midi de congé! Et toi, comment vas-tu?

Anna

1. Pour quelle raison Anna a-t-elle été appelée à évacuer son école?

2. Inscris les trois (3) consignes qu'Anna a respectées pour sortir rapidement de l'école.

1.

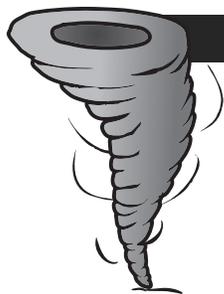
2.

3.

3. Quel était le lieu de rassemblement de la classe à l'extérieur de l'école?

4. Où les parents d'Anna sont-ils venus la chercher?





Qu'est-ce qui pourrait arriver?

1. Regarde attentivement l'illustration et marque d'un X les six (6) éléments qui peuvent entraîner des accidents technologiques.

- Usine nucléaire
- Camion-citerne contenant du pétrole
- Train contenant des produits dangereux
- Dépôt de pneus
- Usine de produits toxiques
- Usine de filtration de l'eau

2. Explique dans tes mots comment ces six (6) éléments peuvent entraîner des accidents technologiques et mettre ta sécurité en danger.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Ma maison, mon abri

1. Écris comment chacun des éléments suivants peut t'avertir d'une fuite de produits toxiques.



a) Radio



b) Nez



c) Nuage



d) Véhicule d'urgence

2. Écris quatre (4) étapes à suivre pour te mettre à l'abri dans ta maison.

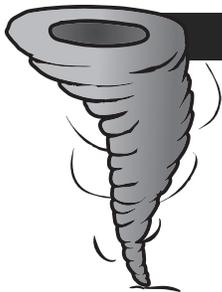
1.

2.

3.

4.





Comment réagir en situation d'urgence?

1. Lis les mises en situation suivantes. Écris en quelques mots ce que tu ferais.

- a) Par un beau samedi après-midi, tu joues dans la maison pendant que ta famille est à l'épicerie. Soudain, la terre tremble. Que fais-tu?



- b) C'est le soir. Tu gardes ton frère. Il pleut et la pluie se transforme en orage électrique. Soudain, c'est la panne d'électricité. Que fais-tu?



- c) Au printemps, lors de la fonte des neiges, la rivière déborde et inonde ton terrain. Ta famille et toi devez quitter la maison pour assurer votre sécurité. Que faites-vous?







Comment je me sens après une situation d'urgence?

1. Complète ce jeu de mots croisés et rappelle-toi des besoins et sentiments que tu peux ressentir après une situation d'urgence.

amitié
amour
anxiété
attention

calme
colère
confiance
crainte

entraide
fatigue

patience
sécurité
souffrance

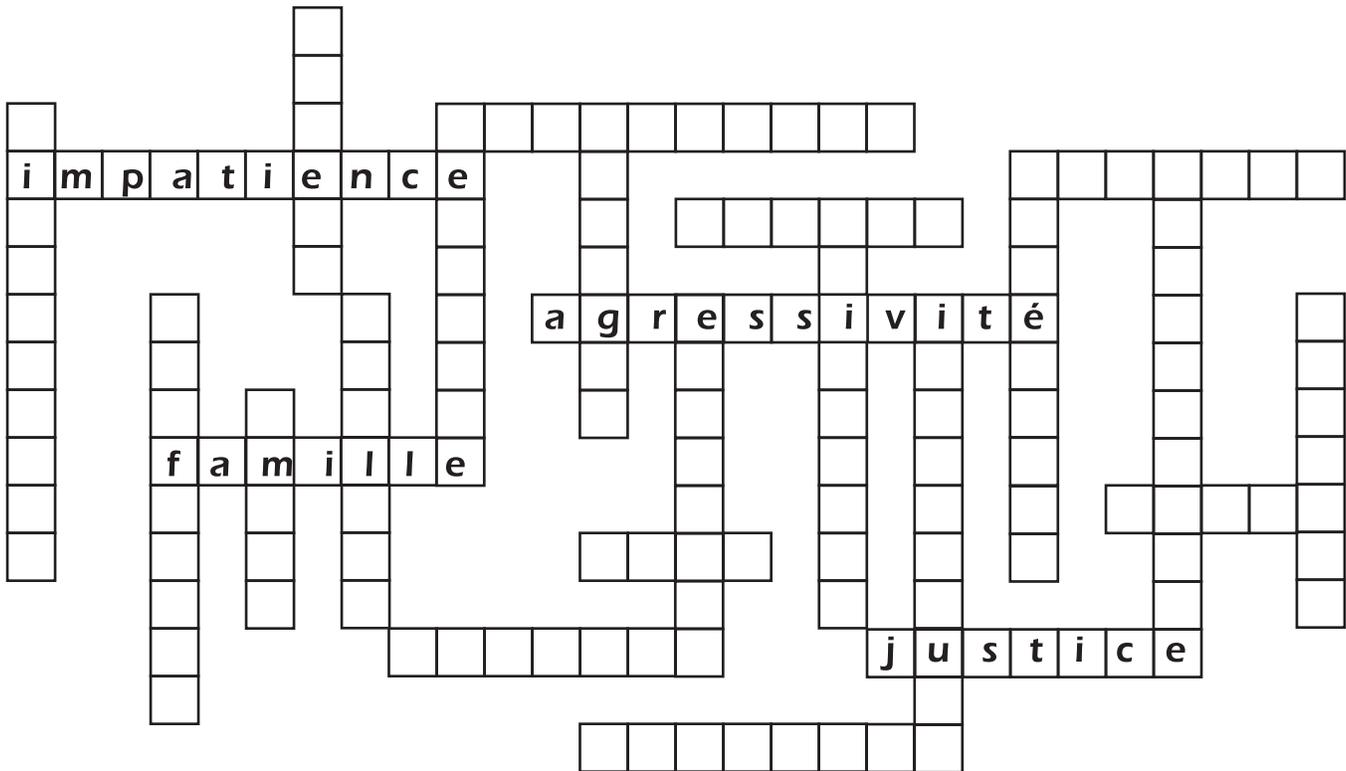
bonheur

discussion
douleur

impuissance
inquiétude

tristesse

joie





Que signifie la chaleur pour toi?

1. Dessine ce que la chaleur signifie pour toi. Regarde autour de toi et pense à la chaleur : qu'est-ce que la chaleur et d'où vient-elle? Parle de ces idées à tes camarades de classe. En groupe, essayez de trouver des idées. Utilise autant de couleurs que tu veux pour que ton dessin soit le plus coloré possible.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw their response to the question.



2. Réponds aux questions suivantes avec l'aide de ta famille. Sois prêt à communiquer tes réponses à tes camarades de classe.

a) Te rappelles-tu un moment où tu as eu très chaud?

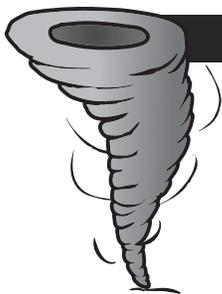
b) Où étais-tu?

c) Que faisais-tu?

d) Comment te sentais-tu?

e) Qu'as-tu fait pour te rafraîchir?





Qu'est-ce que la chaleur?

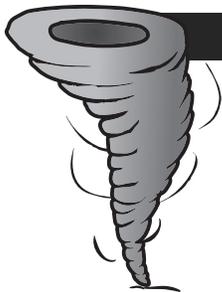
Lis attentivement chacun des énoncés suivants, puis indique s'il s'agit d'un mythe ou d'une réalité.

1. Chaleur et température sont synonymes.
2. Les quatre (4) variables de la chaleur sont : température, chaleur rayonnante, humidité et vitesse du vent.
3. L'humidité est la quantité de vapeur d'eau présente dans l'air.
4. La vitesse à laquelle le vent se déplace s'appelle vitesse du vent.
5. La chaleur rayonnante peut être réfléchiée par différents types de surfaces sur le sol.
6. La température est la mesure du degré de chaleur ou de froid.
7. Le vent peut accroître le refroidissement par évaporation et offrir un certain apaisement dans un environnement chaud.
8. Le corps peut émettre de la chaleur pour se refroidir.
9. La sensation d'humidité est seulement présente lorsque le ciel est ennuagé.
10. La chaleur rayonnante est la chaleur qui provient directement du soleil.

Mythe **Réalité**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Comment le corps se régule-t-il?

La température normale du corps humain est d'environ 37 °C ou 98,6 °F. Afin de maintenir cette température, le corps doit se réguler en absorbant et en évacuant de la chaleur. Pour se refroidir, le corps utilise quatre (4) mécanismes : l'évaporation, la convection, la conduction et le rayonnement.

1. Faites des recherches pour trouver de l'information sur le mécanisme assigné à votre groupe. Votre enseignant vous fournira de l'information (annexe 4) qui vous aidera à réaliser le travail. Vous pouvez aussi faire des recherches sur Internet, si vous y avez accès.
2. Consignez les résultats dans votre cahier d'activités et donnez des exemples qui illustrent le mécanisme sur lequel vous travaillez.
3. Désignez la personne dans votre groupe qui présentera les résultats.
4. Prenez des notes lorsque vos camarades de classe présentent leurs sujets et soyez prêts à discuter avec vos camarades.

Mécanisme n° 1 : évaporation

Résultats :

Exemples qui illustrent ce qu'est l'évaporation :

Mécanisme n° 2 : convection

Résultats :





Exemples qui illustrent ce qu'est la convection :

Mécanisme n° 3 : conduction

Résultats :

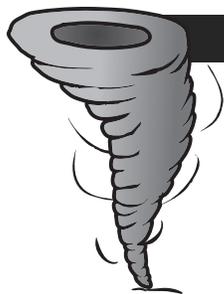
Exemples qui illustrent ce qu'est la conduction :

Mécanisme n° 4 : rayonnement

Résultats :

Exemples qui illustrent ce qu'est le rayonnement :





Malaises causés par la chaleur

1. Lisez les trois (3) scénarios suivants et répondez aux questions.
2. Votre enseignant vous fournira de l'information supplémentaire (annexe 6) qui vous aidera à réaliser l'activité.
3. Travaillez en équipe et inscrivez vos réponses en dessous des questions.
4. Soyez prêts à présenter vos réponses au reste de la classe.

Scénario 1 : Partie de soccer

Gregory et son ami Manuel, tous deux âgés de 10 ans, jouent au soccer tous les samedis après-midi avec leurs amis. Aujourd'hui, ils jouent dans le tournoi de soccer annuel pour les jeunes de la ville qui a lieu en juillet, généralement la période la plus chaude de l'année. On prévoit du temps chaud et humide pour la fin de semaine. Il fait 30 °C lors de la première journée du tournoi. Le taux d'humidité est très élevé et il n'y a pas de vent. Gregory remarque que Manuel ne boit pas d'eau durant la partie. Soudainement, pendant une partie, Manuel tombe et commence à pleurer. Il dit qu'il a mal à la jambe gauche.

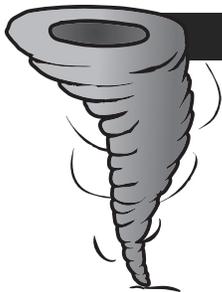
a) Manuel souffre-t-il d'un malaise causé par la chaleur? Lequel est le plus probable?

b) Comment le savez-vous?

c) Que devrait faire Gregory pour l'aider?

d) Qu'aurait pu faire Manuel afin de mieux se préparer?





Scénario 2 : Randonnée en montagne

Nous sommes à la mi-août et, après une averse de mi-journée, Lucy et sa tante Mildred, une dame d'un certain âge, décident de faire une randonnée en montagne dans l'après-midi. Le temps est très chaud et humide en raison de la pluie et du ciel nuageux. Elles marchent durant environ trois (3) heures. Lorsque tante Mildred arrive à la maison, elle dit à Lucy qu'elle se sent étourdie, a chaud et a mal au ventre. Lorsque Lucy demande à tante Mildred si elle va bien, celle-ci semble mal à l'aise et irritable.

a) Tante Mildred souffre-t-elle d'un malaise causé par la chaleur? Lequel est le plus probable?

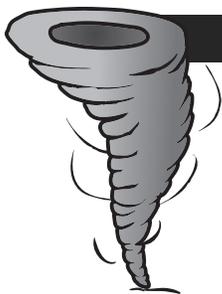
b) Comment le savez-vous?

c) Que devrait faire Lucy pour aider sa tante?

d) Qu'aurait pu faire tante Mildred afin de mieux se préparer?

Scénario 3 : Après-midi à la plage





Lors de la longue fin de semaine d'août, Tanya et Joe décident d'aller à la plage le samedi après-midi. Le ciel est bleu, le soleil brille, le taux d'humidité est élevé dans la ville et la météo prévoit un maximum de 34 °C. Lorsqu'ils arrivent à la plage, Tanya et Joe réalisent qu'il y a encore beaucoup d'humidité et qu'ils ont oublié leur parasol à la maison. Ils ne s'en font pas trop puisqu'il y a un vent léger et chaud et que tous deux aiment se prélasser au soleil. L'après-midi passe et Joe commence à se sentir fatigué, faible et étourdi. Joe ne boit habituellement pas beaucoup d'eau et n'a pas bu beaucoup à la plage. De plus, il ne s'est pas encore baigné. Plus tard dans l'après-midi, il commence à avoir des crampes à l'estomac et des nausées, mais il est incapable de marcher jusqu'aux toilettes. Il transpire beaucoup et dit qu'il est très fatigué et qu'il a très chaud. Lorsque Tanya lui demande ce qui ne va pas, il est très désorienté et ne peut répondre à de simples questions. Puis, Joe perd connaissance.

a) Joe souffre-t-il d'un malaise causé par la chaleur? Lequel est le plus probable?

b) Comment le savez-vous?

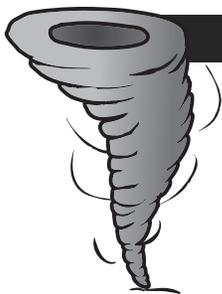
c) Que devrait faire Tanya pour l'aider?

d) Qu'auraient dû faire Joe et Tanya afin de mieux se préparer?

Question

Quelle est la première chose à faire lorsqu'une personne a un coup de chaleur?





Personnes vulnérables à la chaleur

Lors de cette activité, tu apprendras quels sont les groupes de personnes les plus vulnérables à la chaleur. Avant de commencer l'activité, pense à ta famille (parents, grands-parents, frères et sœurs et parenté), à tes animaux de compagnie, à tes amis et à tes voisins.

1. Écris le nom des personnes qui seraient plus à risque, selon toi, de ne pas se sentir bien à cause de la chaleur.

- Est-ce grand-mère? Grand-père?
- Ta mère? Ton père?
- Tes frères et sœurs?
- Un oncle ou une tante?
- Ou un voisin? Un ami?
- Peut-être ton chien ou ton chat?

Je crois que _____, _____, _____ et _____ pourraient ne pas se sentir bien lorsqu'il fait très chaud.

2. Réalise une entrevue avec une des personnes qui figurent sur ta liste de personnes vulnérables à la chaleur. Afin de te préparer pour l'entrevue, écris quatre (4) questions ci-dessous à propos de son expérience et de sa connaissance de la chaleur en tant que risque pour la santé.

Question 1 :

Réponse :

Question 2 :





Réponse :

Question 3 :

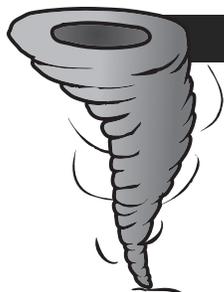
Réponse :

Question 4 :

Réponse :

3. Sois prêt à présenter tes résultats d'entrevue à tes camarades de classe.





Se préparer à la chaleur

1. Vous faites partie d'une équipe d'experts sur la chaleur. Avec l'aide de vos coéquipiers, vous devrez dresser une liste de recommandations qui permettra à vos clients de profiter de leur journée et de se protéger lorsqu'il fait très chaud.
2. Votre enseignant vous fournira un scénario sur lequel vous devrez travailler. Il y a quatre scénarios différents.
3. Pour vous aider à réaliser l'activité, votre enseignant vous fournira aussi de l'information supplémentaire (annexe 8). Vous y trouverez des idées qui vous aideront à préparer vos recommandations.
4. Faites appel à votre imagination et préparez des réponses créatives. Vous pouvez écrire, dessiner et faire du bricolage. Vous pouvez utiliser l'ordinateur pour préparer votre exposé, si disponible.
5. Vous devrez présenter vos recommandations à vos camarades de classe.

Contexte

Vous faites partie d'un grand cabinet d'experts-conseils qui fournit des conseils aux gens sur les vacances en régions tropicales et sur les périodes de chaleur accablante. Vous avez une expertise dans le domaine des effets de la chaleur accablante sur le corps et votre équipe se spécialise dans la pratique d'activités physiques par temps chaud. Les périodes de chaleur accablante surviennent de plus en plus souvent. Vous savez qu'en raison des effets des changements climatiques, la plupart des villes dans le monde connaîtront une augmentation du nombre de journées chaudes. Félicitations! Vous avez choisi le bon domaine! Tandis que vous vous félicitez d'avoir créé votre entreprise, un client entre dans votre bureau.

Client n° 1 : L'entraîneur de football

M. Brown est l'entraîneur en chef de l'équipe de football pee-wee de la région. Les membres de son équipe ont 13 ans. L'été a été plus chaud qu'à l'habitude et juillet ne fait pas exception. Le temps a été très chaud et humide au cours des quatre derniers jours et Environnement Canada prévoit d'autres journées ensoleillées, chaudes et humides pour les semaines à venir.

La semaine dernière, lors d'une séance d'entraînement, deux joueurs ont souffert de malaises causés par la chaleur. Louis a eu des crampes de chaleur et Joe a vomi deux fois lors de la dernière séance d'entraînement.

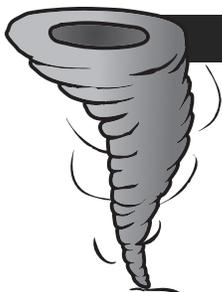
M. Brown est très préoccupé par la santé de ses joueurs. Cinq séances d'entraînement de deux heures chacune sont prévues pour les dix prochains jours. Les séances débutent habituellement à 13 h, ce qui signifie que l'équipe est sur le terrain pendant la partie la plus chaude de la journée. M. Brown ne peut annuler les séances d'entraînement puisque l'équipe est inscrite à un tournoi qui aura lieu le 31 juillet.

M. Brown vous demande des conseils sur la façon de garder ses joueurs au frais lors de l'entraînement et un plan structuré pour l'aider à assurer la santé et la sécurité de son équipe lors des prochaines périodes de chaleur accablante.

Cliente n° 2 : La joueuse de tennis

Lucy Mayor est une joueuse de tennis professionnelle. Au début du mois d'août, Lucy se prépare à participer à un tournoi qui se déroulera en Floride en septembre prochain. Lucy s'est blessée en avril et ne peut se permettre de manquer des séances d'entraînement pendant l'été si elle veut être prête pour la compétition. L'entraîneur de





Lucy est originaire de Cuba et il passe l'été là-bas avec sa famille. Lucy a décidé d'aller rejoindre son entraîneur à Cuba pour s'entraîner. Cependant, la température à Cuba atteint habituellement les 30 °C avec un taux d'humidité élevé. Lucy est sensible à la chaleur accablante et la saison dernière, elle a souffert de crampes et de boutons de chaleur. Lucy est découragée et a peur que la chaleur l'empêche de s'entraîner à son maximum, mais elle devra s'adapter si elle veut bien jouer lors du tournoi.

Lucy sera à Cuba du 1^{er} au 28 août. Elle s'entraîne deux fois par jour, cinq jours par semaine. Ses séances d'entraînement durent deux heures. Les prévisions météo à long terme pour le mois d'août à Cuba indiquent des températures maximales de 35 °C avec des taux d'humidité élevés. Il y a toujours des risques d'orage en fin d'après-midi.

Lucy veut savoir comment se préparer à affronter la température de Cuba et comment tirer le maximum de ses séances d'entraînement sans compromettre sa santé.

Cliente n° 3 : La jeune mère à la plage

Linda Smith est mère de quatre enfants, âgés de 2, 4, 6 et 9 ans. Elle prépare ses vacances d'été à Ocean City, en Caroline du Sud, pour le mois de juillet. Le mois de juillet en Caroline du Sud peut être très chaud et humide. Parmi toutes les activités qu'elle prévoit faire, elle veut passer deux semaines à la plage avec ses enfants. Elle a loué une maison non climatisée et sans sous-sol sur la promenade. Bien que le temps puisse parfois être incertain à Ocean City, Linda veut se préparer en cas de période de chaleur accablante. Elle a besoin de votre expertise afin de l'aider à planifier des activités extérieures pour ses enfants appropriées au temps chaud.

Linda donne aussi quelques renseignements importants à propos de sa famille. Son garçon de six ans, Jay, est allergique au pollen et sa mère se joindra à la famille pour des vacances d'une semaine. La mère de Linda a 72 ans et souffre d'asthme chronique.

Mme Smith aimerait avoir une liste complète des éléments dont il faut tenir compte lors d'une journée à la plage par un temps très chaud.

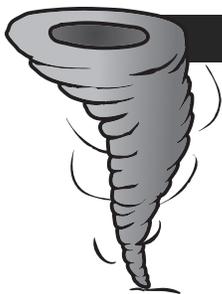
Client n° 4 : L'enseignant qui se prépare pour la rentrée scolaire

M. Duval est enseignant en 6^e année. Il prépare sa salle de classe pour la rentrée scolaire en septembre. Il y aura 28 élèves dans sa classe cette année. M. Duval s'inquiète des températures exceptionnellement élevées pour la saison qu'il y a eu à la fin août et au début septembre des deux dernières années. L'année dernière, un de ses élèves a souffert d'épuisement par la chaleur pendant le cours de mathématiques. M. Duval souhaite préparer une petite trousse pour la chaleur pour éviter que la situation ne se répète et pour s'assurer que ses élèves sont le plus à l'aise possible.

L'école est située dans une petite municipalité rurale et n'est pas climatisée. Derrière l'école il y a un grand terrain avec beaucoup d'arbres, et un lac est situé à proximité, où la plupart des habitants se baignent pour le plaisir. La bibliothèque et le gymnase sont situés à l'autre bout de l'école, où les arbres offrent de l'ombre.

M. Duval aimerait recevoir vos recommandations bientôt, car il veut les présenter au directeur de l'école.





Quels sont les bons comportements à adopter?

1. Inscris les bons comportements à adopter lors de ces différentes catastrophes naturelles :



a) Inondation



b) Orage électrique



c) Tornade

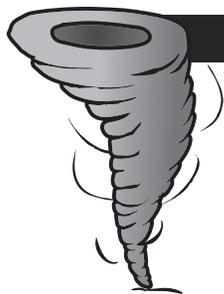


d) Tremblement de terre



e) Vague de chaleur





Te souviens-tu?

1. Complète ces phrases en utilisant les mots suivants :

- régions • tourbillon • crue • toxiques • inondations • écorce • entonnoir
- préparer • tremblements de terre • décharge • déversement • tonnerre • fuite

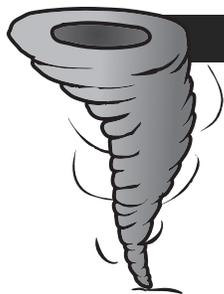
Au Canada, différentes catastrophes naturelles peuvent se produire. À tout instant, la population doit être prête à faire face à des _____, des _____, des tornades et des glissements de terrain.

Les inondations sont causées par une _____ soudaine des eaux. Un mouvement brusque de l' _____ terrestre provoque un tremblement de terre. Un _____ de vent en forme d' _____ produit une tornade. Un orage électrique se manifeste par une _____ électrique accompagnée d'un éclair et de _____.

Des fuites de produits _____ peuvent aussi survenir s'il y a _____ accidentel ou _____ de produits chimiques dangereux.

Des catastrophes peuvent survenir dans toutes les _____ du Canada. Il faut se _____ à bien réagir.





Si on révisait?

1. Complète ces phrases en utilisant les mots suivants :

- craintif • étendre • secours • meuble • calme • écouter • intérieur • patient
- déplacer • fenêtres • protéger • réfugier • maison • abri • solidement • toxiques
- frais • eau

Pendant un tremblement de terre, il faut se réfugier sous un _____ ou se _____ vers un espace à découvert. Il est normal d'être _____.

Pendant une tornade, il est préférable de se tenir loin des _____, de se cramponner _____ et de rester _____.

Pendant un orage électrique, il faut être _____ en restant à l' _____ et surtout ne pas s' _____ par terre à l'extérieur.

Lors d'une fuite de produits _____, il peut arriver que les autorités te demandent de rester à l'intérieur de ta _____ afin que tu sois à l' _____ pour te _____ des effets néfastes de ces produits.

Pendant une inondation, il est suggéré de se _____ au premier étage de la maison en attendant les _____ et d' _____ les consignes.

Pendant une vague de chaleur, il faut rester dans un endroit _____ et boire beaucoup d' _____.



Pour en savoir plus sur les catastrophes naturelles

Les orages électriques et la foudre

Les orages électriques se manifestent par la foudre accompagnée d'un éclair et de tonnerre. La foudre peut fracasser les fenêtres, déclencher un incendie, causer une panne d'électricité et provoquer des explosions lorsqu'il y a présence de combustibles. Elle peut être dangereuse pour l'être humain en causant de graves brûlures et en provoquant l'électrocution.

Les fortes pluies (ou pluies diluviennes)

Les nuages sont des amas de gouttes d'eau très petites. Quand le vent déplace ces gouttelettes, elles se collent les unes contre les autres pour former des gouttelettes plus grosses. Lorsqu'elles dépassent la dimension de 0,1 mm, elles tombent. Les fortes pluies sont des pluies de longue durée qui s'accumulent et tombent à un taux d'environ 7,6 mm à l'heure. En quantité suffisante, elles peuvent causer des inondations locales ou généralisées.

Les tremblements de terre

Les tremblements de terre ou séismes sont des mouvements brusques de l'écorce terrestre. Généralement, les secousses se produisent subitement et laissent peu de temps pour réagir. Les tremblements de terre sont impossibles à prévenir ou à prévoir. Par contre, les tremblements de terre d'importance sont souvent précédés de secousses à plus faible intensité.

Les inondations

Les inondations sont les catastrophes naturelles qui provoquent le plus de dégâts matériels au Canada. Ce sont des débordements de cours d'eau ou de plans d'eau dus à une crue des eaux, c'est-à-dire une montée excessive du niveau de l'eau. Cette crue peut être causée par des précipitations importantes, par la fonte rapide des neiges ou par des embâcles et des débâcles de glace.

Le verglas

Le verglas est une pluie dont les gouttes se congèlent lorsqu'elles touchent le sol ou un objet. Une couche de glace est alors formée. L'épaisseur de la glace varie selon la durée de la pluie verglaçante et son intensité. Le verglas, lorsqu'il se dépose sur les fils électriques, peut causer de graves dégâts et des pannes d'électricité à grande échelle. Il rend aussi les déplacements extérieurs périlleux en plus d'endommager les arbres et les habitations.

La grêle

La grêle est un type de précipitation sous forme de grains de glace qui survient durant un orage et peut frapper le sol à 130 km/heure. Le grêlon atteint parfois plus de 10 centimètres, c'est-à-dire la taille d'un pamplemousse. La grêle peut provoquer des dégâts graves aux cultures, aux maisons et aux véhicules, ainsi que des blessures aux personnes et aux animaux.

Les tornades

Les tornades sont des tourbillons de vent en forme d'entonnoir pointant vers le sol. Elles peuvent tout détruire sur leur passage. Ce type de phénomène peut entre autres déraciner des arbres, renverser des voitures et arracher des toitures.

Les feux de forêt

La majorité des incendies qui détruisent nos forêts sont causés par la négligence (un feu de camp mal éteint, une cigarette jetée par un promeneur). Cependant, les feux causés naturellement par la foudre sont plus dévastateurs et brûlent de plus grandes superficies. Les incendies de forêt avancent très rapidement, surtout s'il vente et que le temps est sec. Chaque année, on compte environ 9 000 incendies de forêt au Canada.

Les glissements de terrain

Les glissements de terrain sont des déplacements de sol argileux lorsqu'il est gorgé d'eau. Ces mouvements de terrain surviennent très rapidement et laissent aux populations peu de temps pour réagir. Les risques associés aux glissements de terrain sont liés à l'impact des débris qui se déplacent rapidement ou à l'effondrement du sol sous les constructions.

Les éruptions volcaniques

Les volcans sont en quelque sorte les cheminées de la terre qui permettent à du magma de s'écouler. On pourrait croire qu'il n'existe pas de volcans au Canada, mais il se trouve de nombreux volcans en dormance dans l'Ouest canadien. La possibilité d'une éruption volcanique ne peut donc pas être exclue.

Les tsunamis

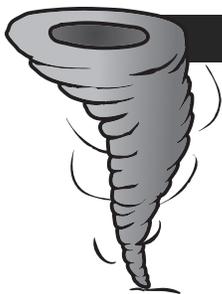
Les tsunamis ou raz-de-marée sont d'énormes vagues marines produites par des tremblements de terre, des mouvements de terrain ou des éruptions volcaniques sous-marines. Ces vagues peuvent atteindre jusqu'à 30 mètres de hauteur et causer d'importants dommages aux habitations installées près des rives.

Les ouragans

Les ouragans sont d'énormes tempêtes tropicales qui peuvent causer d'importants dommages. On les appelle aussi « cyclones tropicaux » ou « typhons ». Ils naissent dans les océans, généralement près de l'équateur. Ils sont accompagnés par des vents très forts et beaucoup de pluie.

Les vagues de chaleur ou de froid intense

Les changements climatiques entraînent des phénomènes météorologiques extrêmes telles que les vagues de chaleur ou de froid intense. Ces phénomènes sont provoqués par l'arrivée d'une masse d'air froid ou chaud qui cause une diminution ou une augmentation considérable de la température. Les vagues de chaleur ou de froid intense peuvent avoir des effets dévastateurs sur la santé des personnes vulnérables comme les jeunes enfants et les gens âgés.



Quelques mots sur les fuites de produits toxiques

Les fuites de produits toxiques sont des incidents où il y a déversement accidentel ou fuite de produits dangereux pour les êtres humains et pour l'environnement.

Ces produits dangereux peuvent contaminer le sol, l'eau ou se mélanger à l'air. Mélangés à l'air, ils peuvent être vus comme un nuage ou être invisibles. Il peut arriver qu'on puisse sentir ou goûter le produit dangereux. Mais chose certaine, il peut y avoir un risque pour la santé si on respire un nuage toxique ou encore, si l'on consomme de l'eau contaminée. Le risque dépend de la toxicité de la substance en cause, de sa concentration et de la durée pendant laquelle on y est exposé.

Dans le cas d'une fuite de produit toxique, les autorités pourraient demander de demeurer à l'intérieur de la maison afin d'être à l'abri des effets néfastes de ces produits toxiques. Il faudra alors :

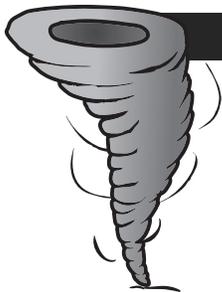
- Aller à l'intérieur de la maison et y rester;
- Fermer toutes les fenêtres et les portes;
- Fermer tous les systèmes de ventilation;
- Écouter la radio ou regarder la télévision pour connaître les consignes des autorités.

D'autres sources d'information à consulter

Pour compléter ou approfondir l'information présentée dans ce cahier d'activités, voici une liste de ressources à consulter :

- www.croixrouge.ca
- www.croixrouge.ca/vaincrelapeur
- www.croixrouge.ca/abaslesmicrobes
- www.climatecentre.org
- www.ifrc.org/fr/what/disasters/
- www.iclr.org/french/index.htm
- www.ecoaction.gc.ca
- www.securitepublique.gc.ca/res/em/nh/index-fra.aspx
- www.nrcan.gc.ca/studelev/index-fra.php
- <http://earthquakescanada.nrcan.gc.ca/index-fra.php>
- <http://ec.gc.ca/default.asp?lang=Fr&n=8B2F9F48-1>
- www.msp.gouv.qc.ca/jeunesse/index.html
- www.sopfeu.qc.ca/fr/zone_interactive/jeunesse.php
- <http://feu.scf.nrcan.gc.ca>
- http://climatechangenorth.ca/section-BGF/B1f_Backgrounders_F.html
- <http://www.fema.gov/kids/index.htm> (anglais seulement)
- <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/envIRON/heat-chaleur-fra.php>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/climat/adapt/heat-chaleur-fra.php>



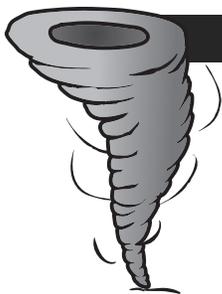


Pour te préparer aux situations d'urgence avec ta famille

Puisque les sautes d'humeur de Dame Nature peuvent nous frapper à tout instant et sans avertissement, voici quelques préparatifs à faire avec tes parents pour mieux réagir et limiter les dommages. Pour t'aider, tu trouveras dans les pages consacrées au programme *Prévoir l'imprévisible*, sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne, un cahier d'activités à faire en famille. Tu pourras le consulter à l'adresse suivante, dans la section destinée aux parents : www.croixrouge.ca/prevoirlimprevisible.

- Évalue les risques de catastrophes dans ton milieu.
- Apprends les comportements à adopter en cas d'urgence.
- Prépare ta maison pour faire face aux catastrophes.
- Prépare une trousse de survie, une trousse de premiers soins et une trousse d'urgence pour la voiture avec ta famille.
- Prépare des provisions (eau et nourriture) pour au moins 72 heures en cas d'urgence.
- Fais un plan d'action en cas d'urgence avec ta famille :
 - Faites une liste de numéros de téléphone d'urgence et gardez-la bien à la vue;
 - Déterminez à l'avance 2 lieux de rassemblement en cas d'évacuation (un premier, tout près, à l'extérieur de la maison, facilement accessible en cas d'urgence soudaine comme un incendie; et un deuxième, en dehors du quartier, au cas où vous ne pourriez retourner à la maison tout de suite);
 - Identifiez une personne à l'extérieur de la ville que les membres de la famille pourraient contacter par téléphone si vous étiez séparés par une situation d'urgence;
 - Prévoyez un autre endroit où la famille pourrait habiter temporairement (parent ou ami, par exemple);
 - Pratiquez votre plan d'évacuation de la maison et répétez les techniques pour rester à l'abri dans la maison en cas de fuite de produits toxiques.
- Apprends à reconnaître les sorties de secours et les détecteurs de fumée à la maison, à l'école et dans les lieux publics.
- N'utilise jamais l'ascenseur lors d'une urgence.
- Suis un cours de secourisme de la Croix-Rouge canadienne.





Après la catastrophe

Même après la catastrophe, on est encore en situation d'urgence. Il faut :

- Porter secours aux personnes blessées;
- S'assurer d'avoir accès à une trousse de survie;
- Écouter la radio locale au cas où on demanderait d'évacuer.

On me demande d'évacuer, je suis prêt !

Si les autorités demandent d'évacuer, ne pas s'entêter à demeurer dans sa résidence, mais plutôt la quitter immédiatement en prenant soin :

- D'apporter sa trousse de survie et de premiers soins;
- De porter des vêtements adéquats;
- De mettre ses animaux domestiques en sécurité;
- De laisser une note sur la table qui indique le moment du départ et le lieu de destination;
- De verrouiller les portes en partant.

Collaborer

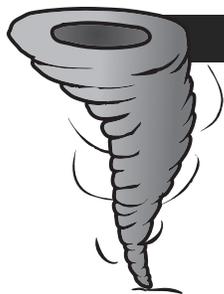
- Écouter attentivement les directives des autorités et des secouristes;
- Toujours emprunter les trajets qui nous sont indiqués;
- Se rendre au lieu de rassemblement désigné par les autorités;
- Observer ce qui nous entoure et signaler ce qui nous semble anormal ou dangereux.

Le retour à la maison

En réintégrant son domicile, il faut :

- Vérifier l'état de sa maison pour en évaluer les dommages matériels;
- Utiliser une lampe de poche pour inspecter les lieux : il peut être risqué d'allumer les lumières;
- Vérifier l'état de nos appareils électriques;
- Communiquer avec des spécialistes pour tout problème électrique, de chauffage ou de gaz;
- Consommer de l'eau embouteillée jusqu'à ce qu'on nous confirme que l'eau est potable;
- Vérifier la nourriture au réfrigérateur et au congélateur : jeter tous les aliments souillés ou autres si on doute de leur fraîcheur;
- N'utiliser le téléphone qu'en cas d'urgence : les équipes de travail auront encore besoin des circuits téléphoniques pour un certain temps.





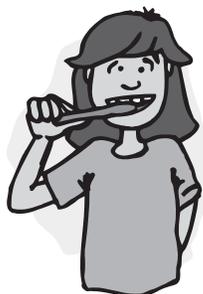
Les changements climatiques : Qu'est-ce que tu peux faire?

1. Un conseil qui ne craint pas le froid!

Baisse la température des thermostats la nuit et quand toute la famille part pour le travail ou l'école. Tu économiseras ainsi facilement de l'énergie!

2. Il n'en tient qu'à toi!

Ne laisse pas couler l'eau inutilement pendant que tu te brosses les dents ou que tu fais la vaisselle.

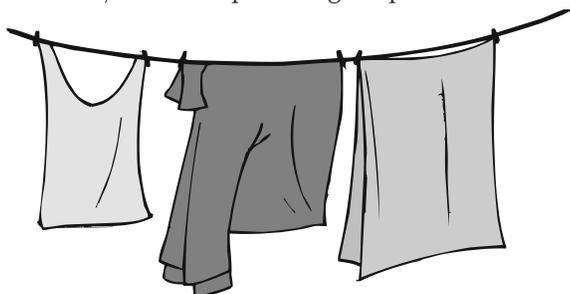


3. Tu peux le faire maintenant!

Prends ta douche au lieu d'un bain et installe une pomme de douche à débit réduit avec tes parents.

4. Un truc dans le vent!

Utilise la corde à linge ou le séchoir à linge le plus souvent possible au lieu de la sècheuse. Tes vêtements, quant à eux, dureront plus longtemps!



5. Éteindre pour mieux rallumer!

Éteins les lumières et les électroménagers quand ils ne sont pas utiles.



6. Une idée lumineuse!

Avec ta famille, utilise des ampoules plus éconergétiques et installe des minuteries pour contrôler les lumières extérieures.

7. Le séchage à l'air qui a du flair!

Le lave-vaisselle est énergivore. Laisse sécher la vaisselle à l'air libre.

8. Se déplacer sans polluer!

Utilise ta bicyclette ou tes patins à roues alignées, quand c'est possible, plutôt que de demander à tes parents de t'accompagner en voiture.



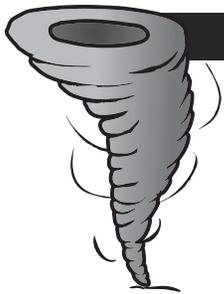
9. Le moteur est-il à la hauteur?

Demande à tes parents de ne pas laisser tourner inutilement le moteur de la voiture.

10. L'art du recyclage et du compostage!

Recycle et fabrique du compost avec ta famille. Moins il y a des déchets qui vont à la décharge, moins il y a d'énergie utilisée!





La Croix-Rouge canadienne : en tout lieu, en tout temps

La Croix-Rouge canadienne¹ est l'une des 187 sociétés nationales qui, avec le Comité international de la Croix-Rouge (CICR) et la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (la Fédération), forment le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Sa mission est d'améliorer les conditions d'existence des personnes les plus vulnérables en mobilisant le pouvoir de l'humanité au Canada et partout dans le monde.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est un organisme bénévole qui fournit au public des services humanitaires et des secours d'urgence :

- En prévention contre ou lors de catastrophes ou de conflits au Canada et partout dans le monde.
- Par l'entremise d'activités communautaires dans les domaines de la santé et des services sociaux.

Les services humanitaires et de secours sont en conformité avec les Principes² fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Les programmes de la Croix-Rouge canadienne sont offerts grâce à l'action de milliers de bénévoles et à l'appui financier des Canadiens.

Les Principes fondamentaux de la Croix-Rouge

Humanité

S'efforcer de prévenir et d'alléger les souffrances humaines. Favoriser l'amitié et la paix durable entre les peuples.

Impartialité

Aider en fonction du degré de souffrance et pas montrer de préférence quant à la nationalité, la race, la religion ou la condition sociale.

Neutralité

S'abstenir de prendre partie dans les conflits ou les controverses, afin de garder la confiance de tous.

Indépendance

Agir librement, selon les 7 principes.

Volontariat

Donner son temps et son énergie pour aider les autres sans en attendre de récompense.

Unité

Rassembler tous les efforts d'un pays dans une seule Croix-Rouge, ouverte à tous.

Universalité

Se soucier des souffrances des gens dans le monde entier.

¹Conformément à la loi, l'usage de l'emblème et du nom de la Croix-Rouge au Canada est réservé exclusivement à la Société canadienne de la Croix-Rouge et aux services sanitaires des forces armées (Loi sur les Conventions de Genève, L.R.C., 1985, chap G-3).

²Ce texte est une adaptation des principes fondamentaux proclamés par la XX^e Conférence internationale de la Croix-Rouge à Vienne en 1965. Il faut noter que le texte original a été révisé et inclus dans les Statuts du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, adoptés par la XXV^e Conférence internationale de la Croix-Rouge à Genève en 1986.





Croix-Rouge canadienne

Grâce au
parrainage
publicitaire de :

