

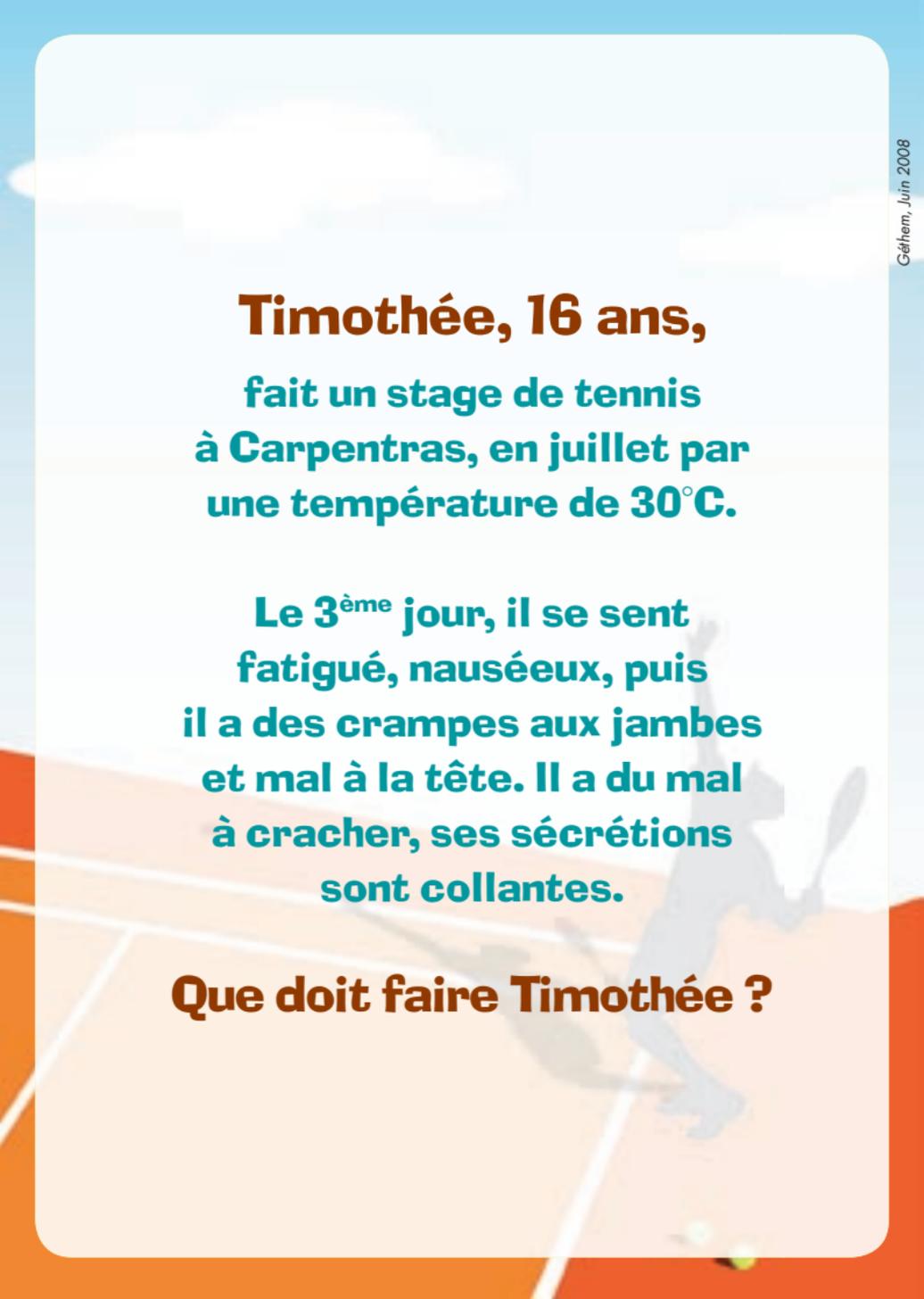
Timothée



Timothée, 16 ans,
fait un stage de tennis
à Carpentras, en juillet par
une température de 30°C.

Le 3^{ème} jour, il se sent
fatigué, nauséux, puis
il a des crampes aux jambes
et mal à la tête. Il a du mal
à cracher, ses sécrétions
sont collantes.

Que doit faire Timothée ?





Timothée **appelle ses parents.**



**Ses parents
exceptionnellement
ne sont pas joignables.**



Timothée
décide de rester
dans sa chambre
se reposer ce
matin.



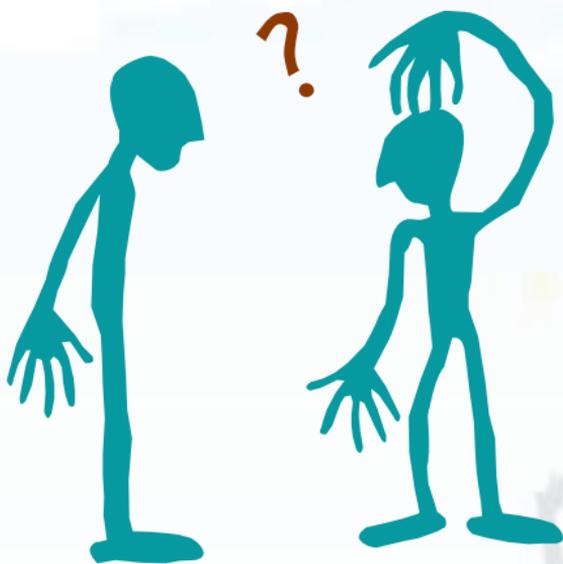
Timothée ressent
un bien-être passager.



**Timothée continue
à jouer au tennis.**



Timothée
fait un malaise
et est emmené
aux urgences.



Timothée en parle à son moniteur.



**Il appelle le C.R.C.M.
qui donne des conseils
de réhydratation
(eau et sel).**



Timothée
boit de l'eau
plusieurs fois et
un minimum de 1,5 litre
dans la journée et
mange des aliments
salés ou prend
des gélules de sel.



Timothée
se sent moins fatigué,
les nausées, les céphalées
et les crampes
disparaissent.