



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

**ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES**



**Boire environ  
1,5L d'eau  
par jour**



**Passer  
du temps dans  
un endroit frais**

**MOILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER**



**Manger  
en quantité  
suffisante**



**Donner  
des nouvelles  
à ses proches**

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule

