

# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**  
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



**BUVEZ DE L'EAU**  
sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous**  
le corps



**Fermez les volets**  
et fenêtres



**Privilégiez**  
les activités douces



**Mangez frais**  
et équilibré



**Évitez**  
l'alcool



**Prenez des nouvelles**  
des plus fragiles

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

**Pour plus d'informations:**  
**0 800 06 66 66\* (appel gratuit)**  
**meteo.fr #canicule**