



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps  
et se ventiler



Manger en  
quantité suffisante



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Ne pas boire  
d'alcool



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Éviter les efforts  
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**

**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)

