



# CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA CANICULE

Dans les prochains jours,  
les températures vont monter.  
Voici quelques conseils pour lutter  
contre la chaleur.



## Boissons

Buvez au moins 1,5 litre par jour, même si vous n'avez pas soif.  
Évitez les boissons alcoolisées.



## Sport

Évitez les efforts physiques intenses durant les heures les plus chaudes.



## Fraîcheur

Que ce soit avec une bonne douche fraîche ou avec un brumisateur, mouillez-vous plusieurs fois par jour si possible.



## Maison

Fermez les volets et fenêtres le jour et ouvrez-les la nuit pour laisser entrer la fraîcheur.



## Vêtements

Portez des vêtements clairs, amples, en matière naturelle.



## Contacts

Aidez les personnes fragiles et demandez de l'aide en cas de besoin.  
Pour les personnes plus sensibles comme les personnes âgées, n'hésitez pas à donner de vos nouvelles à vos proches