

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

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

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

# 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