

# 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

\*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits.  
Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

# 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,  
APPELÉZ LE 15**

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

\*Circulein info service au 0900 06 66 66, appel et service gratuits.  
Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.