

# 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,  
APPELÉZ 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



BUVEZ DE L'EAU



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches



Préférez des activités  
sans efforts

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

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