



## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps  
et se ventiler



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Manger en  
quantité suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



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)



[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé