



# CANICULE



## A faire

- Boire régulièrement de l'eau (au moins 1,5l/jour à intervalles réguliers)
- Rester au frais, se rafraîchir le corps et porter des vêtements légers
- Prendre et donner des nouvelles à ses proches
- Manger léger, de préférence des aliments riches en eau (fruits, légumes)
- Aérer la nuit votre lieu de vie et fermer les stores la journée



## A éviter

- Les efforts physiques aux heures les plus chaudes de la journée (12h à 16h)
- La consommation d'alcool



## En cas de malaise, vertiges ou nausées

- Appeler une ambulance