

CANICULE, FORTES CHALEURS

Adoptez les bons réflexes



**BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



SE VENTILER



**SE MOILLER
LE CORPS PLUSIEURS
FOIS PAR JOUR**



**MAINTENIR
SA MAISON
AU FRAIS**



**MANGER EN
QUANTITÉ
SUFFISANTE**



**DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES DE SON
ENTOURAGE**



**ÉVITER DE SORTIR
AUX HEURES LES
PLUS CHAUDES**



**NE PAS BOIRE
D'ALCOOL**



**ÉVITER
LES EFFORTS
PHYSIQUES**