

# 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,  
APPELEZ LE 15**

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

\*Canicule Info service au 0920 06 66 66, appel et service gratuits.  
Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

# 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

\*Service 24h/24 au 06 07 00 00, service public gratuit.  
Tous les appels sont gratuits de la part de France Télécom.

#Canicule

Activation du numéro vert *Canicule info service*

**0800 06 66 66**

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe en France

