



# INFOS CANICULE





**N'attendez pas  
qu'il fasse chaud  
pour apprendre à vivre  
avec la chaleur.**



**Tous les conseils  
pour mieux vivre avec la chaleur sur :**



**Vivre avec  
la chaleur [.fr](https://www.vivre-avec-la-chaaleur.fr)**

# 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

# 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**



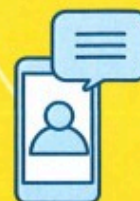
**Privilégiez  
les activités douces**



**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