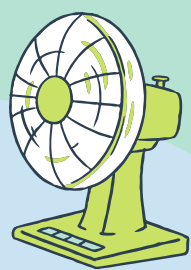
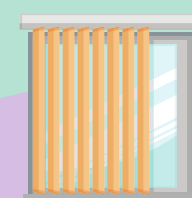


Les bons réflexes Canicule



Portez des vêtements ample, légers et de couleurs claires.
Mouiller votre corps et ventilez-vous.

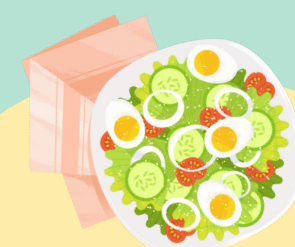
Buvez de l'eau régulièrement même si vous n'avez pas soif.



Maintenez votre maison au frais : fermez les volets le jour.



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches.



Mangez léger mais en quantité suffisante. Evitez les plats gras et copieux.



Ne buvez pas d'alcool.
Réduisez votre consommation de café et de tabac.



Evitez les efforts physiques.
Privilégiez les activités douces et aquatiques.

**EN CAS D'URGENCE
APPELEZ LE 15**