

# La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.



La température ne descend pas la nuit, ou très peu.



Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, **APPELEZ LE 15**



**POUR EN SAVOIR PLUS:** 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo  
et la carte de vigilance



# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**



**Évitez  
l'alcool**



**Mangez en  
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous  
le corps**



**Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités  
sans efforts**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

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