



Instant FRAÎCHEUR

La chaleur est de retour, préparons nous pour l'été !



JE BOIS BEAUCOUP D'EAU

Tout au long de la journée (au moins
1,5 litre par jour).



J'ÉVITE LES EFFORTS PHYSIQUES

Aux heures les plus chaudes. Je
privilégie les activités douces.



JE ME RAFRAÎCHIS

Plusieurs fois par jour : visage,
nuque, bras, jambes...



JE MANGE FRAIS ET ÉQUILIBRÉ

Pour rester en forme et bien
s'hydrater pendant les fortes chaleurs.



JE PRENDS SOIN DES PLUS FRAGILES

Enfants, femmes enceintes, personnes
âgées, personnes isolées ou malades.



JE MAINTIEN MA MAISON AU FRAIS

Toute la journée, je ferme les
volets et les fenêtres. J'aère
lorsqu'il fait plus frais, le soir.



JE RESTE AU FRAIS

Je privilégie l'ombre et les lieux frais
autant que possible.



**VOUS ÊTES UNE PERSONNE ÂGÉE, ISOLÉE
OU EN SITUATION DE FRAGILITÉ ?**

OU VOUS CONNAISSEZ UNE PERSONNE DANS CETTE SITUATION ?

FAITES VOUS CONNAÎTRE EN MAIRIE

Afin que le CCAS de la
Ville puisse vous
contacter lors d'un
épisode de forte
chaleur et s'assurer que
tout va bien.