

trop chaud

Des solutions pour vous rafraîchir



Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

La technique du linge mouillé!

Humidifier un linge, le mettre quelques minutes au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais:

- sur le corps
- sur le front
- derrrière la nuque
- sur les pieds
- sur les mains



Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
- Sucre (facultatif)

Votre état de santé vous inquiète?

appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133

Urgence vitale?

144

