

# trop chaud

Des solutions  
pour vous rafraîchir

# ?

## 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
- derrière la nuque
- sur les pieds
- sur les mains

Boire souvent, sans  
attendre d'avoir soif



Rester  
dans un lieu frais

Se rafraîchir

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

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**

