

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

