

Les bons gestes à adopter en temps de canicule

Publié le 1 juillet 2025, Mis à jour le 1 juillet 2025
Catégorie(s) : Les Crous



EN TEMPS DE FORTES CHALEURS, DES GESTES SIMPLES PERMETTENT DE SE PROTÉGER CONTRE LES RISQUES. S'HYDRATER, RESTER AU FRAIS, PRIVILÉGIER LES ACTIVITÉS DOUCES ET SANS EFFORT RETROUVEZ LES CONSEILS DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE.

Les bons gestes à adopter en temps de canicule

Publié le 1 juillet 2025, Mis à jour le 1 juillet 2025
Catégorie(s) : Les Crous

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous
le corps**



**Fermez les volets
et fenêtres**



**Privilégiez
les activités douces**



**Mangez frais
et équilibré**



**Évitez
l'alcool**



**Prenez des nouvelles
des plus fragiles**

Les bons gestes à adopter en temps de canicule

Publié le 1 juillet 2025, Mis à jour le 1 juillet 2025
Catégorie(s) : Les Crous

Pendant les fortes chaleurs. Protégez-vous.

- Restez au frais (chez vous ou dans un lieu rafraîchi)
- Buvez de l'eau (sans attendre d'avoir soif)
- Mouillez-vous le corps
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Privilégiez les activités douces et sans effort
- Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante
- Evitez l'alcool
- Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragile

En cas de malaise, appelez le 15