

LES 5 RÈGLES D'OR

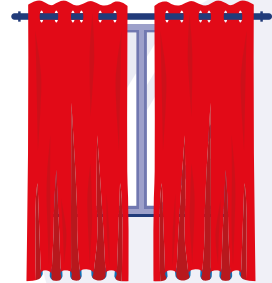


1

Buvez au moins **1,5 litre** d'eau par jour.

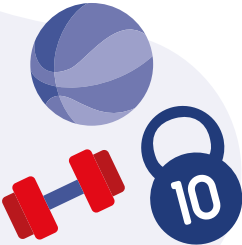
2

Passez **plusieurs heures** par jour dans des endroits **frais** ou **ombragés**.



3

Évitez les **activités physiques intenses** pendant les heures les **plus chaudes** de la journée.



4

Rafrâchissez-vous en prenant des **douches** ou des **bains partiels**.



5

Pour **protéger les personnes âgées** de votre entourage qui vivent seules, veillez à ce qu'elles aient suffisamment **d'eau à disposition** et qu'elles en boivent suffisamment.

