

# 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**

