

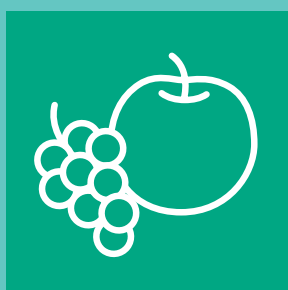
# FORTES CHALEURS

## LES COMPORTEMENTS À ADOPTER

---



**Boire au moins 1.5 l d'eau par jour :** pas de boissons alcoolisées ou très sucrées.



**Manger des plats froids et rafraîchissants :** fruits, salades, légumes et produits laitiers sont riches en eau et rafraîchissent.



**Tempérer les pièces :** la journée, fermer les fenêtres, tirer les rideaux et baisser les volets ; la nuit, ouvrir les fenêtres pour aérer.



**Rafraîchir le corps :** prendre des douches froides, utiliser des linges frais et humides posés sur le front et la nuque ou des compresses fraîches sur les bras et les mollets.



**Limiter les efforts physiques :** aux heures les plus chaudes de la journée, éviter le plus possible l'activité physique et privilégier les lieux ombragés.

Source : Office fédéral de la santé publique OFSP (2016)