

Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale?

144

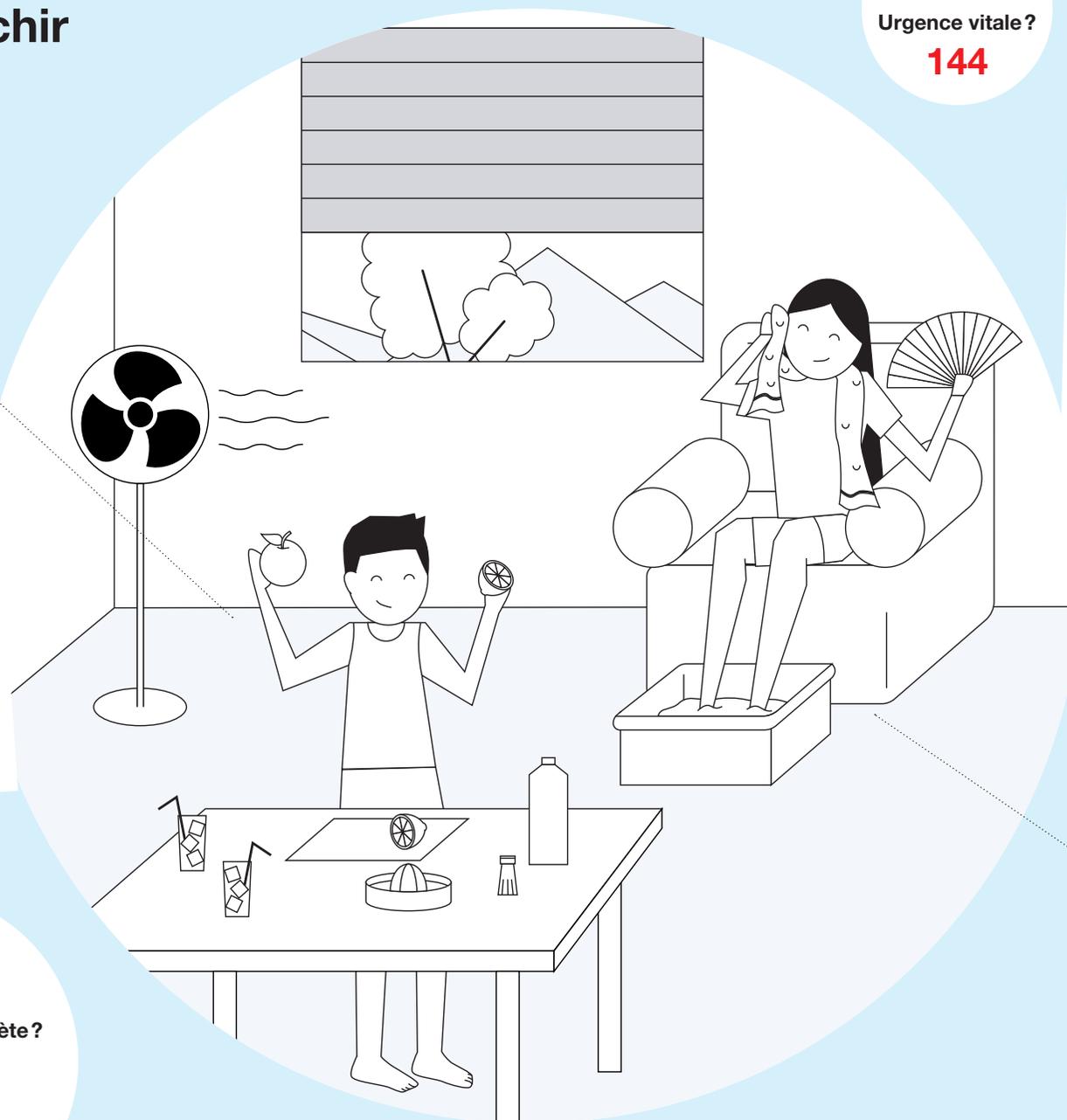
**Boire souvent,
sans attendre d'avoir soif**

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)

**L'état de santé
d'un enfant vous inquiète ?**

appelez
son pédiatre
ou la Centrale
des médecins de garde
0848 134 134



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

Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur,
une baignade,
ou une douche fraîche