

COUPE DU
MONDE
2026

Vivez pleinement la Coupe du Monde: **Restez Hydraté!**

Il est important de boire beaucoup d'eau et de reconnaître **les signes d'un coup de chaleur**:

- Étourdissements
- Soif
- Transpiration Excessive
- Nausées
- Crampes Musculaires
- Évanouissement

Conseils Pour La Sécurité en Cas De Chaleur et une Bonne Hydratation

- Buvez beaucoup **d'eau** ou des boissons pour sportifs contenant **des électrolytes**.
- Évitez l'alcool.
- Portez des vêtements légers, **et de couleur claire**.
- Appliquez **de la crème solaire** (FPS 30 ou plus) toutes les deux heures.
- Faites régulièrement des pauses à **l'ombre**.

