

COUPE DU
MONDE
2026

Sécurité par Temps Chaud

RESTEZ **AU FRAIS.**

RESTEZ **HYDRATÉ.**

RESTEZ **INFORMÉ.**



Buvez beaucoup de liquides.

Augmentez votre consommation pour rester bien hydraté.



Limitez les activités extérieures.

Réduisez les exercices et le travail en plein air par temps chaud.



Vérifiez l'état des personnes les plus à risque.

Pensez aux personnes âgées, malades ou très jeunes.



Connaissez les signes d'un malaise lié à la chaleur.

Surveillez des symptômes comme une transpiration excessive, des étourdissements ou des nausées.