



# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
[meteo.fr](https://www.meteo.fr) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

## Alerte canicule

Publication : lundi 4 août 2025 10:23

Affichages : 528

---

Une vague de chaleur s'installe en Ariège. Un pic à 36°C est attendu ce samedi, journée la plus chaude selon Météo-France. Cette situation appelle à une vigilance renforcée, en particulier à l'occasion de la Fête de la musique et lors des activités en montagne.

Adoptez les bons réflexes :

- **Buvez régulièrement**
- **Restez à l'ombre**
- **Protégez vous du soleil**
- **Limitez les efforts physiques**
- **Pensez aux plus vulnérables**

Maux de tête, fièvre, nausées... appelez le 15

Plus d'infos & conseils pratiques : <https://www.vivre-avec-la-chaueur.fr/>