

Mes conseils de prévention

en cas de fortes chaleurs



JE RESTE AU FRAIS
CHEZ MOI OU DANS UN LIEU RAFFRAÎCHI



JE ME MOUILLE
LE CORPS



JE FERME LES VOILETS
ET FENÊTRES



JE PRIVILÉGIE DES
ACTIVITÉS DOUCES



JE BOIS DE L'EAU
SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF



JE MANGE FRAIS
ET ÉQUILIBRÉ



J'ÉVITE DE BOIRE
DE L'ALCOOL



JE PRENDS
DES NOUVELLES
DES PLUS FRAGILES

Gaspacho



Ingrédients :

- 1000 g de tomates olivettes, coupées en deux
- 50 g de poivron vert
- 40 g d'oignons
- 70 g de concombre, partiellement épluché
- 1 gousse d'ail
- 30 g de vinaigre
- 1 c. à café de sel
- 50-100 g d'huile d'olive extra vierge
- 8 glaçons

Étapes de préparation :

Epluchez, coupez les légumes. Mixez ensuite tous les ingrédients, jusqu'à obtention d'une texture lisse et liquide. Servir bien frais

Amaelles

Carnet de Vacances

UN (F)ESTIVAL DE JEUX !

Et retrouvez aussi nos conseils et recettes pour passer un été serein !

Amaelles

créons ensemble des jours heureux

amaelles.org

créons ensemble des jours heureux

Sudoku

		9						7
		4	6	5			1	3
3		6			7			
2	3	1		6				
8		5	3				6	
4	6		1		9	5		
			2	9	6			5
	4	3	5		1	7	2	6
	5		7			8		1

RÈGLE DU JEU :

Remplissez les cases vides avec les chiffres de 1 à 9. Chaque ligne, chaque colonne et chaque carré 3x3 doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9, sans répétition.



Rébus



L'



Hic!

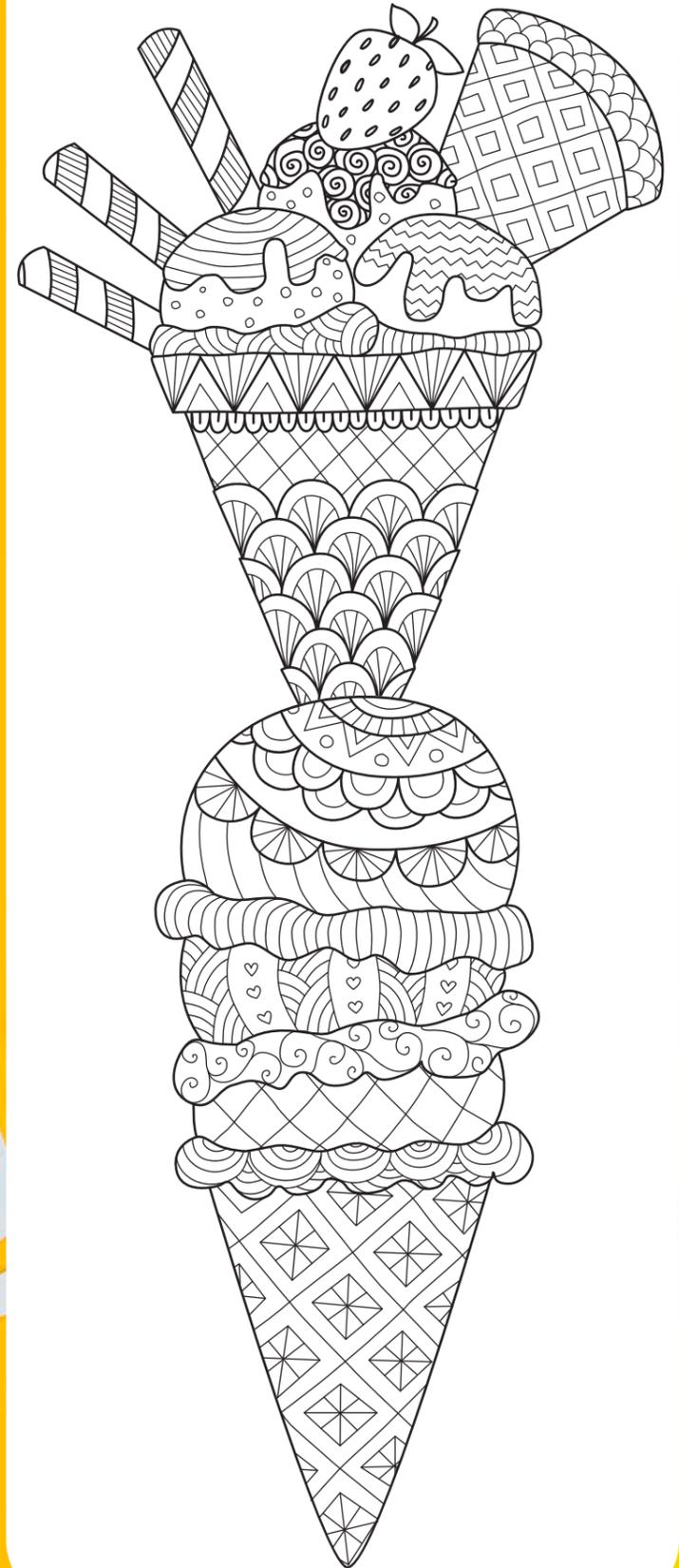


BULLE

Réponse : CHALEUR

Réponse : CANICULE

Mandalas



Mots mêlés

- AMAELLES
- HEUREUX
- OPTIMISME
- SENIOR
- SECURITE
- AMITIE
- PLAISIR
- LIEN

RÈGLE DU JEU :

Trouvez tous les mots cachés dans la grille. Les mots peuvent être disposés horizontalement, verticalement ou en diagonale, et dans n'importe quelle direction.

D	P	A	S	E	N	I	O	R	O
F	L	M	O	B	J	A	H	A	Q
F	A	I	P	U	S	M	E	V	A
N	I	T	T	H	E	A	U	F	Q
O	S	I	I	I	C	E	R	L	Ç
G	I	E	M	D	U	L	E	N	L
M	R	C	I	J	R	L	U	A	I
X	V	L	S	R	I	E	X	Z	E
D	R	H	M	R	T	S	M	N	N
O	Q	S	E	O	E	H	N	B	D

Charade

« Mon 1^{er} est la femme de mon fils. »

« Mon second est le son de la vache. »

« Mon 3^{ème} est le diminutif d'Isabelle. »

« Mon 4^{ème} est la 20^{ème} lettre de l'alphabet. »

« Mon 5^{ème} est égale à 60min. »

« Mon tout m'aide à passer l'été. »

Réponse : BRUNISATEUR