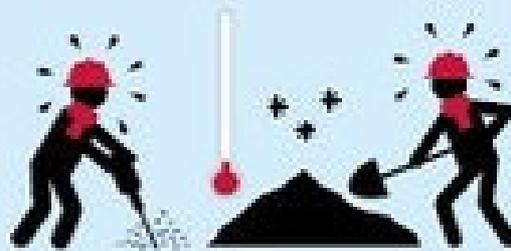


# 5 conseils pour affronter le froid



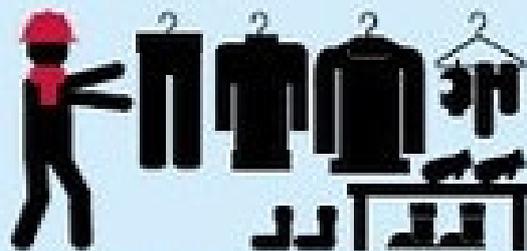
**1** Favoriser la rotation des tâches pour profiter des heures les plus chaudes



**2** Éviter les activités physiques trop intenses



**3** Boire régulièrement des boissons chaudes



**4** S'habiller chaudement en privilégiant l'empilage de couches



**5** Taper les pieds au sol et se frotter les mains pour booster la circulation sanguine