

Grandes chaleurs



Canicule = Solidarité

3 règles d'or

- Se reposer, réduire l'activité physique.
- Laisser la chaleur dehors, fermer stores et volets, se rafraîchir, porter des vêtements amples.
- Boire beaucoup (au moins 1,5 litres par jour), manger des aliments riches en eau (fruits, salades, légumes, etc.)

Déshydratation / Coup de chaleur

Soyez attentifs aux signaux d'alarme (*température élevée, fatigue, maux de tête, crampes, vertige, nausée...*)

En cas de doute, appeler un médecin ou le 144

L'eau, trésor de santé

Il est nécessaire de consommer au minimum 1.5 l de boissons sans alcool par jour sous forme de :

- eau du robinet ou minérale
- lait, boissons lactées et yoghourt liquide
- thé, tisanes
- potages, bouillons
- jus de fruits et de légumes

Recettes rafraîchissantes

Boisson fraîcheur au citron

2 dl d'eau plate ou gazeuse
Jus d'1/2 citron ou jus de citron concentré
Sucre selon votre convenance

Mélanger le tout et servir. A préparer au dernier moment.

Cocktail pétillant

1 dl de jus d'orange et 1 dl de jus d'ananas
1 dl d'eau gazeuse avec une rondelle de citron

Mélanger le tout et servir. A préparer au dernier moment.

Boisson lactée à l'orange

1 yoghourt nature
1 petite brique de pur jus d'orange (2,5 dl)
Sucre selon votre convenance

Mélanger dans un pot avec un fouet. Servir très frais.