

Faire face à la canicule

. Buvez beaucoup

Il est conseillé de boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour (sauf contre-indication médicale). Évitez les boissons sucrées et à forte teneur en caféine, et surtout l'alcool qui favorise la déshydratation.

. Prenez des douches fraîches régulièrement. Ne faites pas d'efforts physiques. Attention aux personnes fragiles Mangez léger

En période de canicule, il est préférable d'éviter les repas chauds et caloriques (graisse et les féculents). Privilégiez les fruits et les légumes en jus, soupe froide et salade. Mangez régulièrement pour recharger votre corps en sels minéraux.

N'oubliez pas les personnes dépendantes telles que les enfants, personnes âgées, personnes handicapées ou souffrant de troubles mentaux. Proposez-leur régulièrement des boissons, même si elles ne demandent rien. N'oubliez pas non plus de rendre visite ou d'appeler les personnes âgées ou isolées de votre entourage pour vous assurer qu'elles n'ont besoin de rien.

. Habillez-vous légèrement

Portez des vêtements amples et légers, en lin ou en coton par exemple, et de couleurs claires de préférence.

Gardez les fenêtres fermées

Pendant la nuit, ouvrez les fenêtres et provoquez des courants d'air. Mais la journée, veillez à fermer vos fenêtres ainsi que vos

volets, vos rideaux ou vos stores. Du moins, tant que la température intérieure est plus basse que la température extérieure. Il est également fortement conseillé de ne pas sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 16h).

Couvrez-vous la tête

Lorsque la température est très élevée, rien de tel qu'un petit passage sous un jet d'eau bien fraîche. Il n'est pas nécessaire de se sécher...

Évitez les activités physiques !



Faire face à la canicule

Attention aux personnes fragiles: - Couvrez-vous la tête - Mangez léger - Ne faites pas d'efforts physiques - Prenez des douches fraîches

régulièrement: Lorsque la température est très élevée, rien de tel qu'un petit passage sous un jet d'eau bien fraîche. Il n'est pas nécessaire de se sécher... - **Habillez-vous légèrement:** vêtements amples et légers (lin ou en coton - De couleurs claires).

La journée: Gardez les fenêtres, volets, rideaux ou vos stores fermés - Pendant la nuit, ouvrez les fenêtres et provoquez des courants

d'air

Il est conseillé de boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour (sauf contre-indication médicale).

Évitez les boissons sucrées et à forte teneur en caféine, et surtout l'alcool qui favorise la déshydratation.

Éviter les repas chauds et caloriques (graisse et les féculents). Privilégiez les fruits et les légumes en jus, soupe froide et salade.

Mangez régulièrement pour recharger votre corps en sels minéraux.

N'oubliez pas non plus de rendre visite ou d'appeler les personnes âgées ou isolées de votre entourage pour vous assurer qu'elles n'ont

besoin de rien (Les enfants, personnes âgées, personnes handicapées ou souffrant de troubles mentaux) Proposez-leur régulièrement des

boissons, même si elles ne demandent rien.

Tant que la température intérieure est plus basse que la température extérieure. Il est également fortement conseillé de ne

pas sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 16h).