

Canicule.

Conseils de comportement



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

1- BOIRE 1,5 L D'EAU PAR JOUR. NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL

Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Penser à diversifier les apports en consommant :

- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
- du thé ou du café frais (sauf contre-indications) ;
- des gaspachos ou des soupes froides ;
- des compotes de fruits ;
- des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
- des jus de fruits ;
- des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
- des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.

2- MANGER NORMALEMENT



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE

3- NE PAS SORTIR AUX HEURES CHAUDES (11h-21h)



Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers. Limitez vos activités physiques.

4- SE RAFFRAICHIR RÉGULIÈREMENT



MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER

5- MAINTENIR LA MAISON À L'ABRI DE LA CHALEUR



6- DONNER DES NOUVELLES À SES PROCHES



7- APPUYER SUR SON MÉDAILLON EN CAS DE BESOIN

Fièvre importante, maux de tête, nausées, confusion, convulsions, vertiges...

