



LA CANICULE, CONSEILS DE PREVENTION

*** Il faut s'hydrater. Proposition de boisson réhydratante éditée par l'Organisation Mondiale de la Santé :**

1 LITRE D'EAU + 1 CUILLERE A CAFE DE SEL DE CUISINE + 7 CUILLERES A CAFE DE SUCRE + 1 CITRON PRESSE

Boire un verre de cette solution toutes les demi-heures.

*** Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur ;**

*** prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher ;**

*** boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale ; ne pas consommer d'alcool ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre ;**

*** en cas de difficulté à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée ;**

*** accompagner la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux.**

*** Eviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée (12h-21h). Si cela est indispensable, marcher dans la mesure du possible à l'ombre et se protéger la tête.**

*** Eviter les efforts physiques trop importants.**

*** Aérer les pièces de votre habitation au moment où la température est moins élevée – début de matinée et début de soirée- et rester dans les pièces les plus fraîches durant la journée (fermer les volets afin de conserver la fraîcheur à l'intérieur).**

En cas de forte chaleur, se rendre dans un lieu public climatisé (supermarché...).