

LORSQU'IL FAIT CHAUD, PENSER À SE RAFRAÎCHIR

Voici quelques astuces pour se rafraîchir lorsqu'il fait chaud :

Rester autant que possible dans un endroit frais et aéré

Garder à portée de main un brumisateur

Prendre régulièrement des douches

Utiliser la technique du linge mouillé :



Humidifier un linge et le mettre quelques minutes au frigo si besoin



S'allonger et poser le linge frais sur le corps



Sur le front



Sous la nuque



Sur les pieds



Sur les mains

LORSQU'IL FAIT CHAUD, PENSER À S'HYDRATER

Qui dit canicule dit risque de déshydratation !

Boire régulièrement sans avoir soif

Se préparer une boisson équilibrée, hydratante et goûteuse



1 litre d'eau



1 orange pressée



1 citron pressé



1 cuillère à café de sel



Sucre (facultatif)

LORSQU'IL FAIT CHAUD, PENSER À SE MÉNAGER

L'activité physique en période de fortes chaleurs augmente le risque de coup de chaleur ou d'hyperthermie d'effort



Faire de l'activité physique aux moments les plus frais
S'adapter : www.meteosuisse.ch

