



ATTENTION AUX FORTES CHALEURS

Les gestes et astuces
pour mieux vivre avec la chaleur
et avec la canicule



CANICULE À L'HORIZON ?

Voici comment garder son logement
au frais sans climatisation.



Aère tôt le matin ou tard le soir, quand
il fait plus frais dehors que dedans.

En journée, garde fenêtres et volets
fermés pour bloquer la chaleur.

Limite l'utilisation du four et des appareils
électriques qui dégagent de la chaleur.

Utilise des rideaux clairs, des stores ou des
plantes pour protéger les vitres du soleil.

POURQUOI L'HYDRATATION EST ESSENTIELLE POUR LE CORPS ?

Le corps est composé à 60 % d'eau : elle est vitale pour faire fonctionner les organes.

Elle permet de réguler la température, éliminer les toxines et faciliter la digestion.

Les reins, le sang et même la salive ont besoin d'eau pour bien fonctionner.

Une bonne hydratation améliore la peau, l'énergie et la concentration.



Il est recommandé de boire 2L d'eau par jour en cas de forte chaleur

COMMENT BIEN S'HYDRATER AU QUOTIDIEN ?

Il faut boire tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif.

Privilégier l'eau, mais aussi les tisanes, soupes ou boissons aromatisées naturellement.

En cas de chaleur, d'effort ou avec l'âge, il faut boire davantage.



Pensez à garder une gourde sur vous et utilisez une appli pour y penser !

COMMENT BIEN UTILISER UN VENTILATEUR ?

Un ventilateur ne refroidit pas l'air, mais il crée un courant qui aide à mieux supporter la chaleur.



Orienté-le vers toi (pas vers le visage) et booste son efficacité avec un linge humide ou des glaçons placés devant.

Le matin, place-le face à une fenêtre ouverte pour évacuer l'air chaud et faire entrer la fraîcheur.



Ventilateur portable ou de plafond ? À toi de choisir selon ton espace, ton usage et ton budget.