

## Conseils : mieux vivre les fortes chaleurs

Quelques conseils élémentaires pour s'accommoder au mieux des chaleurs estivales



Boire au moins 1,5 L d'eau par jour. Exclure sodas et alcool qui déshydratent et privilégier de l'eau, des infusions et du thé.



Se préparer des sorbets à base de fruits et de jus de fruits pour tromper la gourmandise tout en s'hydratant.



Manger beaucoup de fruits, riches en eau ils favorisent l'hydratation du corps. Ne pas hésiter à en faire des smoothies.



Mettre son oreiller au réfrigérateur avant de se coucher. Le cerveau a besoin de baisser sa température d'1° pour faciliter l'endormissement, chose difficile en temps de chaleur.



Mettre une bouteille d'eau congelée devant son ventilateur. Celui-ci ne soufflera ainsi plus d'air chaud.



Ne pas pratiquer d'activité sportive intense, et pour se bouger préférer des sports en eau.



Mettre un verre d'eau dans sa chambre. Il va jouer le rôle d'humidificateur d'air et éviter les réveils avec la gorge sèche.



Acheter des brumisateurs et s'en passer sur le visage dès qu'un coup de chaud survient. Pensez également à en mettre à vos animaux de compagnie poilus !



Etre vigilant : si les urines sont jaunes et concentrées c'est que vous n'êtes pas assez hydraté.