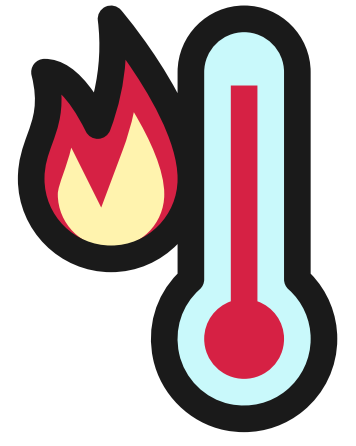
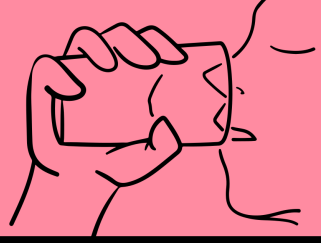




S'HYDRATER PENDANT LES FORTES CHALEURS



BUVEZ RÉGULIÈREMENT



Buvez régulièrement, sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour (sauf en cas de contre-indication médicale).

PAS D'ALCOOL



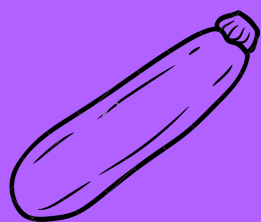
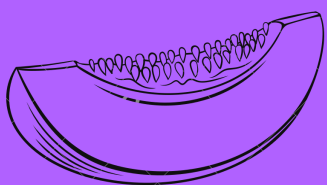
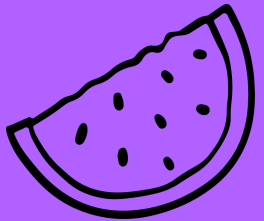
Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.

BOISSONS À ÉVITER



Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) et en sucre (sodas) car ces boissons augmentent la sécrétion d'urine.

S'HYDRATER AUTREMENT



Si vous avez des difficultés à avaler les liquides, hydratez-vous autrement : consommer des aliments riches en eau !

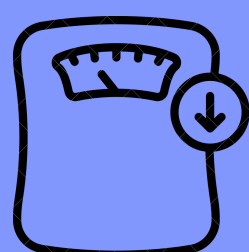
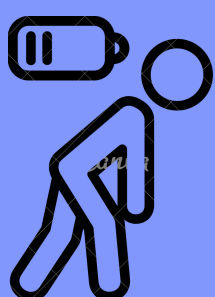
Consommer des fruits et légumes frais (melon, pastèque, raisin, courgette...) ou des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées). Vous pouvez également prendre des compotes, yaourts, soupes froides...

ÉVITER CE QUI EST GLACÉ



Éviter de boire et manger glacé car cela atténue plus vite la sensation de soif, au risque de ne plus s'hydrater assez pour couvrir ses besoins.

DÉSHYDRATATION



Les premiers signes de déshydratation sont :

- La soif
- Les lèvres sèches
- Des urines moindres
- Une légère perte de poids
- Une fatigue anormale
- Des vertiges
- Des étourdissements
- Une perte de force



IDÉES RECETTES



SMOOTHIE PASTÈQUE-FRAISE-CITRON

- 1 tranche de pastèque
- 10 fraises
- Le jus d'un demi-citron



Mixez le tout et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée.

Dégustez bien frais !

SMOOTHIE CONCOMBRE-KIWI-POMME

- 1/2 concombre
- 2 kiwis
- 1 pomme verte



Coupez les fruits en morceaux, mixez-les avec un peu d'eau et servez bien frais.

GASPACHO AUX LÉGUMES ROUGES

Découpez **un oignon, un poivron, une courgette** en petits morceaux et faites revenir à la poêle avec **3 cuillères d'huile d'olive**.

Pendant ce temps, **épluchez 750g de tomates**, que vous incorporez à la cuisson. Pressez **une gousse d'ail**, salez, poivrez. Laissez cuire 15 minutes, puis transvasez pour mixer le tout.



Si c'est trop épais, rajoutez **un peu de bouillon de légumes**.

Laissez-le au frais pendant 1h, et dégustez !