



Ne soyons pas ridicule face à la canicule!

publié le 20/06/2017

Descriptif :

L'alerte canicule a été déclenchée dans 51 départements. La canicule se définit par l'absence de températures suffisamment basses la nuit, en plus des fortes chaleurs la journée, pendant plus de deux jours d'affilée.



La Direction générale de la santé (DGS) recommande notamment « d'éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes ». Pour preuve, trois adultes sportifs, pourtant en bonne santé, sont décédés pendant leur jogging en pleine chaleur, au cours du week-end des 10 et 11 juin, souligne le ministère. Quelques conseils pour bien vivre la canicule :

- ▶ on boit de l'eau sans attendre la soif.
- ▶ on sale légèrement plus les plats.