ATTENTION À L'ALCOOL PAR TEMPS DE CANICULE

Lorsqu'il fait chaud, certains alcools comme la bière peuvent donnent une impression de fraîcheur. Mais attention : l'alcool ne permet pas de s'hydrater !

Au contraire, l'alcool favorise la déshydratation car, surtout conjugué avec de fortes chaleurs, il augmente l'évaporation de l'eau du corps. Il est aussi diurétique et favorise l'envie d'uriner.

Par fortes chaleurs, ne comptez pas sur l'alcool pour vous réhydrater.

Par temps de forte chaleur il est conseillé :

- De boire de l’eau régulièrement
- De passer du temps dans un endroit frais
- De se rafraîchir en mouillant son corps

Retrouvez les conseils de Santé publique France pour l’été.