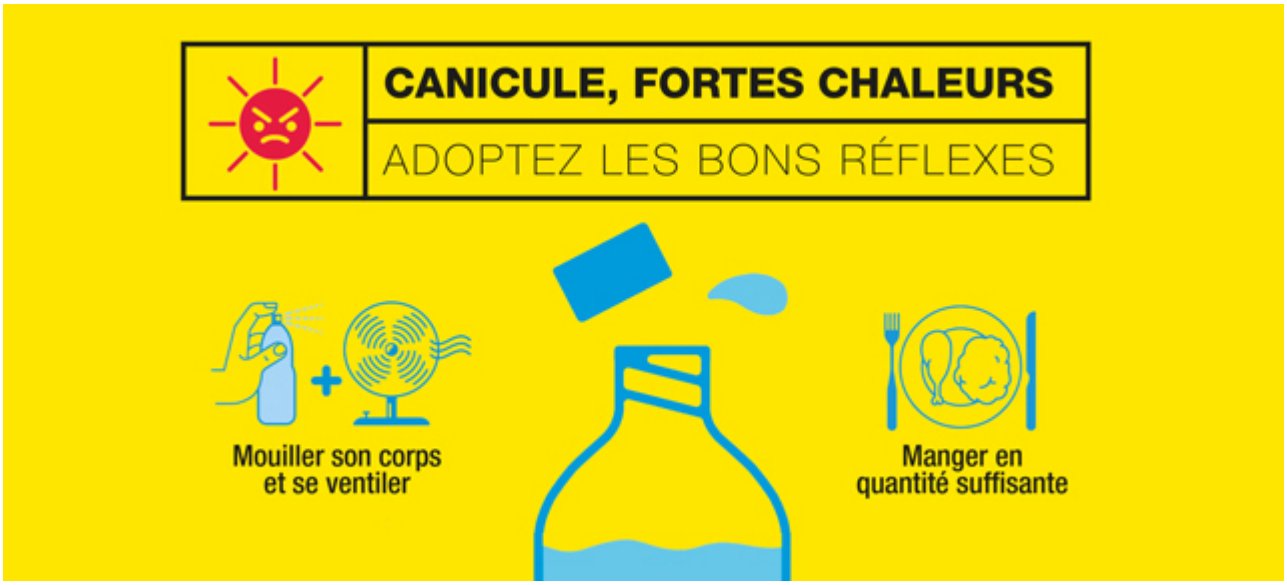
ALCOOL-IN

PAR TEMPS DE CANICULE, L'ALCOOL AGGRAVE LE RISQUE DE SURCHAUFFE



L’alcool a le potentiel d’aggraver la déshydratation du corps car il favorise l’évaporation de la sueur et il a des propriétés diurétiques.

Avec la chaleur ambiante le risque de faire un coup de chaud est accru. Si vous ressentez une fatigue inhabituelle, que vous avez mal à la tête, des vertiges ou la nausée, faites une pause. Mettez-vous au frais et hydratez-vous avec de l’eau. Si vous vous sentez mal ou si vous rencontrez une personne en détresse appelez les secours (112).

Par temps de fortes chaleurs 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 Canicule : les précautions à prendre.