

# **Attention à l'alcool par temps de canicule**



Lorsqu'il fait chaud, certains alcools comme la bière peuvent donner 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](#).