

ALCOOL-IN

ATTENTION À L'ALCOOL PAR TEMPS DE CANICULE



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mangez en
quantité suffisante



Fermez les volets
et fenêtres le jour,
aérez la nuit



Mouillez-vous
le corps



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches



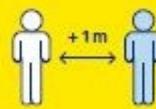
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/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.