

ALCOOL-IN

CANICULE : L'ALCOOL DÉSHYDRATE, BUVEZ DE L'EAU



En période de fortes

chaleurs seule l'eau peut maintenir une bonne hydratation et vous éviter le coup de chaud

En cette période de fortes chaleurs Alcool info service vous rappelle que la consommation d'alcool accentue la déshydratation. Malgré l'impression de fraîcheur que peut apporter une bière fraîche ou un verre de rosé frais, l'alcool contenu dans ces boissons augmente la transpiration et renforce le besoin d'uriner.

Si vous consommez de l'alcool ne comptez pas sur lui pour vous hydrater. Consommez régulièrement de l'eau en parallèle. Seule l'eau peut maintenir un état d'hydratation suffisant pour éviter le coup de chaud.

En cas de coup de chaleur (mal de tête, fatigue, crampes, malaise, forte soif...) cessez toute activité, mettez-vous dans un endroit frais et ventilé, desserrez vos vêtements, buvez de l'eau régulièrement, rafraîchissez-vous à l'aide de linges humides ou d'une douche **tiède**.

Si vous assistez à un malaise (évanouissement) abritez la personne du soleil et appelez les pompiers (18) ou le SAMU (15).

Si vous souhaitez des conseils sur ce qu'il faut faire pour vous protéger de la canicule, le gouvernement a ouvert la ligne Canicule info service : 0 800 06 66 66 (gratuit de puis un poste fixe, 9h-19h).