



En cas de fortes chaleurs,
pensez à boire au moins
1,5l par jour sans attendre
d'avoir soif!

imad-ge.ch

Canicule
buvez
pour rester
hydraté

#iMAD
AVEC
VOUS



Le sel permet
de compenser
la perte d'eau
et de minéraux due
à une plus grande
transpiration.



La boisson de l'été

Pour lutter contre les fortes chaleurs et le risque de déshydratation, préparez la boisson de l'été.*

Pour 1 litre d'eau plate ou gazeuse, ajouter:

- 1 citron pressé
- 1 orange pressée
- 7 cuillères à café de sucre / ou miel
- 1 cuillère à café de sel de cuisine
- 1 litre d'eau
- Quelques feuilles de menthe (facultatif, selon vos goûts)

Cette boisson se déguste bien fraîche. Placez-là au réfrigérateur avant de servir.

**Il s'agit de la recette du Gérostar*