

ATTENTION

# Canicule

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



Plus d'infos :



[imad-ge.ch/canicule](https://imad-ge.ch/canicule)



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

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

- 1 cuillère à café de sel de cuisine
- 7 cuillères à café de sucre ou miel
- 1 citron pressé
- 1 orange pressée
- quelques feuilles de menthe (facultatif, selon vos goûts)

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

*\*Recette du Gérostar, à adapter en fonction de votre situation de santé : prenez conseil auprès de votre médecin*