

Adaptez votre alimentation pour éviter la déshydratation **Les recommandations de l'AFSSA en période de forte chaleur**

Les périodes de fortes chaleurs augmentent les risques de déshydratation. Ainsi, certaines recommandations, valables tout au long de l'année, prennent une importance accrue :

- boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;
- ne pas consommer d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;
- éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques ;
- penser aussi aux aliments riches en eau : fruits (melon, pastèque, fraises, pêches, agrumes, ...) et crudités (concombre, tomate, courgettes, ...) sauf en cas de diarrhées ;
- accompagner la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain notamment complet, soupes, ...) ;
- les personnes âgées et les jeunes enfants, en particulier les nourrissons et les enfants en bas âge (moins de 3 ans), sont particulièrement exposés aux risques de déshydratation et de coup de chaleur quand la température ambiante est élevée, des recommandations spécifiques leur sont destinées.

*Source : <http://www.anses.fr/PNE501.htm> - extrait
Juin 2010*