



Recette du Gérostar

Une boisson isotonique pour aider à compenser les pertes en sel liées à la transpiration les jours de fortes chaleur

Ingrédients

- Jus d'un citron (~45ml)
- Jus d'une orange (~100ml)
- 1 cuillère à café de sel (~5g)
- 7 cuillères à café de sucre (~30g)
- Eau pour compléter à 1l

Préparation

Presser le jus du citron et de l'orange et verser dans un pichet de 1 litre de contenance.

Ajouter le sel et le sucre.

Compléter à 1 litre avec de l'eau.

Remuer jusqu'à dissolution complète du sucre et du sel.

Servir bien frais.



Retrouvez la
recette en vidéo
sur notre site
web.

Les réflexes canicule

Quelques conseils pour se protéger en cas de vague de chaleur

Boire et manger

- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour en ingurgitant régulièrement de petites quantités, même sans sensation de soif
- Manger léger, en plusieurs petites portions, des aliments frais et riches en eau: soupes froides, fruits...
- Éviter l'alcool
- En cas de sortie, toujours emporter une bouteille d'eau avec soi

Éviter la chaleur

- Porter des vêtements amples et légers
- Aérer la nuit en faisant des courants d'air
- Garder les fenêtres et les volets fermés tant qu'il fait plus chaud dehors que dedans
- Rester dans les pièces les plus fraîches du domicile
- Éviter les sorties et les exercices physiques aux heures les plus chaudes
- À l'extérieur, rester à l'ombre autant que possible
- Au soleil, porter des vêtements de couleurs claires et un chapeau ou une casquette

Se rafraîchir

- Prendre régulièrement de courtes douches tièdes ou fraîches
- Appliquer un linge humide froid sur la nuque, le front, les jambes ou les bras
- Utiliser un brumisateur et un ventilateur
- Aller et rester au moins 2 heures dans un endroit frais ou climatisé: musée, bibliothèque, cinéma, centre commercial...

Aider ou se faire aider

- Demander de l'aide à ses voisins si la chaleur pose problème
- Proposer son aide spontanément à ses proches ou à ses voisins vulnérables: faire des courses, conduire vers un lieu frais...
- Contacter régulièrement ses proches et ses voisins vulnérables pour s'assurer que tout va bien et rappeler les bons réflexes

Samaritains de Vernier
c/o Ville de Vernier
Via Monnet 3
1214 Vernier
samaritains-vernier.ch

