

# CANICULE

**Précautions à prendre et  
bonnes pratiques à adopter**



Clinique  
de Maisons-Laffitte

# Symptômes d'une déshydratation

Si vous présentez un ou plusieurs symptômes ci-dessous, parlez-en avec votre médecin :

- Urines foncées
- Soif intense
- Insomnie
- Crampes
- Nausées
- Fatigue
- Fièvre

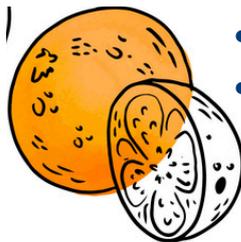


- Constipation
- Maux de tête
- Sècheresse de la peau et des muqueuses
- Troubles de la conscience
- Épuisement
- Étourdissement
- Vomissements

## Fruits et légumes riches en eau

### Fruits riches en eau :

- Pastèque (91% d'eau)
- Fraise (90% d'eau)
- Melon (90% d'eau)
- Citron (89% d'eau)
- Pamplemousse (89% d'eau)
- Orange (89% d'eau)
- Papaye (88% d'eau)
- Abricot (86% d'eau)
- Pêche (86% d'eau)



### Légumes riches en eau :

- Concombre (96% d'eau)
- Tomate (94% d'eau)
- Laitue (94% d'eau)
- Cèleri branche (94% d'eau)
- Courgette (94% d'eau)
- Endive (93% d'eau)
- Aubergine (92% d'eau)
- Haricots verts (89% d'eau)



# Conseils diététiques et bonnes pratiques

La soif est le mécanisme par lequel l'organisme « avertit » qu'il est en état de déshydratation, c'est pourquoi il est conseillé de boire avant d'avoir soif.

- Consommer une alimentation riche en légumes et fruits pour apporter de l'eau et des sels minéraux
- Boire toute la journée : eau (plate, pétillante), soupe, gaspachos, bouillons, laitages à boire, tisane, jus de fruits sans sucre ajouté, smoothies, etc.
- Limiter sa consommation d'alcool
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas)
- Ne sautez pas de repas
- Favoriser une alimentation froide (non glacée)
- Avoir de l'eau toujours à disposition en format pratique (gourde, petite bouteille, etc.)

## Idées fraîcheur

Grâce à la liste de fruits et de légumes riches en eau, vous pouvez personnaliser vos recettes tout l'été :

- Salade composée
- Salade de riz froide
- Salade de pâtes froide
- Salade de pomme de terre
- Taboulé
- Salade de fruits
- Gaspacho de légumes
- Smoothie de fruits



# Dès le début de l'été, adoptez les bonnes habitudes !



**Fermez les volets  
et les fenêtres le jour,  
aérez la nuit**



**Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches**



**Portez des vêtements  
légers et en coton**



**Limitez les activités  
sportives**



**Inscrivez vous  
sur le registre canicule  
de votre ville**

Rejoignez l'établissement sur



**Clinique de Maisons Laffitte**

19 bis avenue Eglée - 78600 Maisons Laffitte

01 30 86 36 36