

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