

ATTENTION
Canicule

imad INSTITUTION
GENEVOISE
DE MAINTIEN
À DOMICILE



**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



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.

*Il s'agit de la recette du Gérostar

**Recette à adapter en fonction de votre situation de santé : prenez conseil auprès de votre médecin

