

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

• Pour le mois de Juin 2025

Activité :

• Atelier boisson fraîche maison

🍋 1. Eau infusée citron - concombre - menthe

Ingrédients (pour 1 carafe de 1L) :

1/2 citron coupé en rondelles

1/4 de concombre en fines tranches

6 feuilles de menthe fraîche

Eau fraîche (plate ou gazeuse)

Glaçons (facultatif)

Préparation :

1. Mettre les rondelles de citron et de concombre dans la carafe.
2. Ajouter les feuilles de menthe légèrement froissées.

3. Remplir d'eau et laisser infuser 30 minutes au frais avant de servir.

2. Eau fruitée fraise - basilic

Ingrédients :

6 à 8 fraises fraîches coupées en deux

3 feuilles de basilic frais

Eau fraîche

Glaçons

Préparation :

1. Mettre les fraises et le basilic dans une carafe.
2. Ajouter l'eau et bien mélanger.
3. Laisser reposer au frais 30 à 60 minutes pour que les saveurs se diffusent.

3. Eau pastèque - citron vert

Ingrédients :

1 tasse de pastèque en cubes (sans pépins)

Le jus d'1/2 citron vert

Quelques feuilles de menthe (facultatif)

Eau plate

Glaçons

Préparation :

1. Mettre la pastèque dans une carafe ou une bouteille.
2. Ajouter le jus de citron vert et les feuilles de menthe.
3. Compléter avec de l'eau et laisser infuser au frais au moins 30 minutes.

• En cas de malaise dû à la chaleur:

Ces étapes simples peuvent aider en attendant l'arrivée des secours.

1. Appeler les secours : Composer le numéro d'urgence.
2. Mettre à l'ombre : Déplacer la personne dans un endroit frais.
3. Allonger la personne : Allonger confortablement la personne.
4. Desserrer les vêtements : Desserrez ses vêtements pour favoriser la ventilation.
5. Refroidir avec une serviette humide : Appliquer une serviette humide sur le front, le cou et les poignets.
6. Surveiller : Surveiller la respiration en attendant les secours.
7. Hydrater si possible : Si consciente, donner de l'eau sans forcer.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique