

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# Santé Physique

## • Pour le mois de Juillet 2025

### Sécurité et prévention des blessures en extérieur

#### Conseils :

#### 1. Sécurité lors des activités de plein air :

- Avant de partir en activité en plein air, assurez-vous de vérifier les conditions météorologiques et de préparer votre équipement. Portez des équipements de protection.
- Si vous faites de la randonnée, emportez une trousse de premiers secours et informez-vous sur les dangers spécifiques du terrain (faune, conditions météorologiques).

#### 2. Préparation physique :

- Avant de commencer toute activité physique, prenez le temps de vous échauffer et de vous étirer pour éviter les blessures. Après l'exercice, effectuez des étirements pour détendre les muscles et améliorer la récupération.

#### 3. Hydratation et protection solaire :

- Assurez-vous de boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation, surtout lors des activités physiques en plein air.
- Protégez votre peau en utilisant une crème solaire à large spectre (SPF 30 ou plus) et en portant un chapeau et des lunettes de soleil.

جزاك الله احسن الجزا

*Équipe Santé Physique*