



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



Santé Physique

- Pour le mois de Juin 2025

Hydratation et prévention des coups de chaleur

Conseils :

1. Hydratation constante :

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour, et plus si vous êtes actif ou par temps chaud.

Évitez les boissons sucrées ou alcoolisées, qui augmentent la déshydratation.

- Consommez des fruits riches en eau comme la pastèque, le concombre et les agrumes.

2. Prévention des coups de chaleur:

- Évitez de faire de l'exercice ou de rester à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée (12 h - 16 h).
- Prenez régulièrement des pauses à l'ombre et portez des vêtements légers en coton.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique