

# Quoi boire ou manger pendant les grandes chaleurs



Quand nous sommes exposés à des températures élevées (à l'extérieur ou au travail), notre corps peut perdre de l'eau, des sels minéraux et de l'énergie.



## Hydratation

- Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Boire un liquide frais peut aider à refroidir le corps.
- Consulter les consignes de la CNESST pour [le travail à la chaleur](#) afin d'obtenir des conseils spécifiques sur la quantité d'eau à boire.



## Attention !

En cas de chaleur, la caféine peut nuire à la santé.

- Limiter les breuvages contenant de la caféine.
- Le café, le thé, les boissons gazeuses brunes (colas) et les boissons énergisantes contiennent tous de la caféine. Pour en savoir plus sur [la caféine dans les aliments](#).



## Aliments



- Certains fruits et légumes contiennent naturellement beaucoup d'eau (les melons, les tomates, les agrumes, les pêches, le concombre, le céleri) et ils peuvent vous aider à rester hydratés.
- Privilégier des repas moins gras et plus simples à manger. Prévoir ainsi des petits repas et des collations.

Pour des idées:

- [18 recettes pour les journées chaudes d'été](#)
- [20 plats sans cuisson quand il fait chaud](#)

Pour d'autres conseils, consulter:

**Une boîte à lunch saine pour le travail c'est possible !**

## Boisson sportive maison

Lors d'un travail physique intense par temps très chaud, boire de l'eau pourrait être insuffisant. Voici une recette de boisson sportive maison :

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 250-375 ml (1-1½ tasse) de jus de pomme ou de raisin
- 0,5 ml ( ⅛ c. à thé) ou une pincée de sel



Pour d'[autres recettes](#)

## Conservation des aliments

Pour des aliments à la bonne température, utiliser :

- Des blocs réfrigérants (*ice pack*) pour les aliments froids. Vous pouvez en utiliser plusieurs, au besoin.
- Des contenants isothermes (*thermos*) pour les aliments chauds.

Voir notre [vidéo pour l'utilisation](#).



Cet outil ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale