

Capsule canicule

Saviez-vous que...

Ce que vous mangez peut influencer votre température corporelle et votre bien-être en temps de chaleur.

La digestion des aliments demande de l'énergie au corps et lui fait générer de la chaleur en métabolisant les nutriments. Ainsi, lorsqu'il fait très chaud, notre corps entre en mode repos afin de réduire notre température corporelle.

Il est donc préférable de manger de plus petites portions, plus souvent, que de consommer de gros repas.



Lors de période de chaleur, il est préférable de consommer des aliments riches en eau comme : lait, yogourt nature, concombre, tomate, melon d'eau, fraise, courgette, céleri, mûre, pêche, pomme et autres fruits des champs. De plus, manger santé aura des effets bénéfiques sur l'organisme.