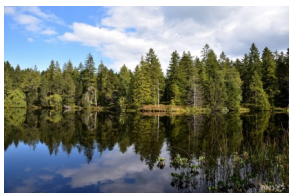


Le centre de jour des Franches-Montagnes « Les Marguerites »
vous propose des activités sur inscription
du lundi au vendredi dès 10h00 à 16h30 .
Chaque matin de 10h15 à 10h 45 : café pour toutes et tous!

LUNDI 20 juillet :

Matinée : Activité créative : scrapbooking.

Après-midi: Une petite partie de cartes avant de partir pour une balade dans les Franches-montagnes.



MARDI 21 juillet :

Matinée: Préparation de la collation.

Après-midi: 14h00 : N'oubliez pas de venir vous inscrire pour pour Chorale avec Denis Farine.



MERCREDI 22 juillet :

Matinée : Jeux de mots.

Après-midi : Sortie à Vorbourg.



JEUDI 23 juillet

Matinée: Préparation de la collation.

Après-midi: 13h45. N'oubliez pas de venir vous inscrire pour le loto musical avec Mildred.



VENDREDI 24 juillet

Matinée: Jeux divers . Cartes, scrabble, triominos, skyjo... à vous de choisir

Après-midi: Une balade et collation dans les Franches-montagnes.



Les activités peuvent être modifiées ou annulées selon les souhaits des personnes inscrites et la météo.
Nous vous remercions de votre compréhension.

Ce qu'il faut manger et boire lors d'une canicule

En période de canicule, l'hydratation adéquate est plus importante que jamais. On doit manger des aliments riches en eau et s'hydrater plus qu'à l'habitude. Mes conseils!

Isabelle Huot

Docteure en nutrition
Collaboration
spéciale

Au Canada, la définition de chaleur extrême varie d'une région à l'autre. En moyenne, la température doit atteindre entre 31 et 33 °C le jour et entre 16 et 20 °C la nuit, et ce, pendant trois jours consécutifs. Au Québec, un avertissement de chaleur est émis par Environnement Canada lorsque :

- L'indice humidex est de 40 ou plus et que la température est de 30 °C ou plus, pendant au moins une heure;
- La température est de 40 °C ou plus.

L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION

Les températures extrêmes augmentent le risque de déshydratation. Boire suffisamment de liquides permet de réduire ce risque. Il est également important de s'hydrater régulièrement sans attendre d'avoir soif. En effet, lorsque la soif survient, le corps a perdu environ 2 % de son eau et la déshydratation est déjà présente.

L'eau est la boisson à privilégier au quotidien. Toutefois, d'autres boissons, à consommer froides de préférence, contribuent également à l'hydratation. Ces boissons incluent les tisanes, le café, le thé, le lait, les boissons végétales et les jus.

Outre les boissons, les fruits et les légumes crus, grâce à leur teneur élevée en eau, contribuent aussi à l'apport en liquides. En consommer en abondance est bénéfique en période de canicule. Parmi les fruits et les légumes les plus riches en eau, nommons le concombre, la laitue, le céleri, la courgette, la tomate, la fraise et le melon d'eau.

Enfin, en cas de chaleur extrême, il est également recommandé de réduire la consommation d'aliments riches en sodium (ex. : croustilles, charcuteries, etc.) qui peuvent influencer l'absorption et la rétention d'eau.

LES BOISSONS AVEC ÉLECTROLYTES SONT-ELLES UTILES ?

La plupart des boissons pour sportifs (ex. : Gatorade, Powerade) sont composées d'eau, de glucides et d'électrolytes (ex. : sodium, potassium, magnésium, calcium).

Lorsque la température et l'humidité ambiantes sont élevées, les besoins hydriques et électrolytiques tendent à augmenter. Toutefois, pour la population générale, les avantages de la consommation de boissons pour sportifs en période de canicule sont minimes.

Une simple augmentation de la consommation d'eau est généralement suffisante, l'alimentation fournissant les électrolytes nécessaires.

De plus, certaines boissons pour sportifs sont très riches en sucres ajoutés, ce qui n'est pas idéal pour la santé. En effet, la consommation de boissons sucrées peut augmenter le risque d'obésité et de diabète de type 2.

En revanche, chez les athlètes d'endurance, les boissons pour sportifs peuvent être utiles pour prévenir l'hyponatémie, une faible concentration de sodium dans le sang, grâce aux électrolytes qu'elles contiennent. En période de canicule, les pertes électrolytiques via la sueur sont accrues.

Voici ma recette de mocktail aux petits fruits : www.isabellehuot.com/blogs/recettes-et-conseils/mocktails-et-citron

Pour plus d'informations : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/changements-climatiques-sante/chaleur-acablante/comment-se-proteger.html

LA CONSOMMATION DE BOISSONS CAFÉINÉES EST-ELLE CONTRE-INDIQUÉE ?

La littérature scientifique ne suggère pas que les consommateurs réguliers de boissons caféinées devraient s'abstenir d'en consommer en période de canicule. Cependant, il est recommandé qu'ils n'en consomment pas davantage qu'à l'habitude pendant ces périodes. Chez les consommateurs occasionnels, de grandes quantités de caféine ont des effets diurétiques. Il est donc préférable qu'ils limitent leur consommation de boissons caféinées lors de grande chaleur.

QU'EN EST-IL DE L'ALCOOL ?

Les boissons alcoolisées ne contribuent pas à l'apport en liquides en raison du pouvoir diurétique important de l'alcool qui favorise la déshydratation. Il est donc recommandé d'éviter de consommer des boissons alcoolisées en période de canicule.

Toutefois, il est important de nuancer entre la consommation modérée de boissons présentant un pourcentage plus faible d'alcool et plus

d'eau, comme la bière, et la consommation importante de boissons présentant un pourcentage élevé d'alcool, comme les spiritueux.

La consommation excessive d'alcool est néfaste pour la santé et altère le jugement, ce qui peut empêcher les consommateurs de reconnaître les premiers signes d'épuisement dû à la chaleur. Des études épidémiologiques ont fait un lien entre la consommation d'alcool et la mortalité liée à la chaleur pendant des périodes de chaleur accablante en Amérique du Nord et en Europe.

ILLUSTRATIONS ADRIEN STOCK

Centre de jour

Les
Marguerites

www.foyerlesmarguerites.ch

Hôpital
du Jura

« Sortir de chez soi pour mieux vivre chez soi »
CENTRE DE JOUR DES FRANCHES-MONTAGNES

« Les Marguerites ».

**Programme des activités du
20 au 24 JUILLET 2026**



L'équipe d'animation : Jyliane, Valérie, Thérèse, Camille

saignelégier
CRÉATIVE ET TONIQUE



Tél: 032.952.14.69 Portable : 079 864 58 07

Courriel : foyer.lesmarguerites@h-ju.ch

Internet : www.foyerlesmarguerites.ch