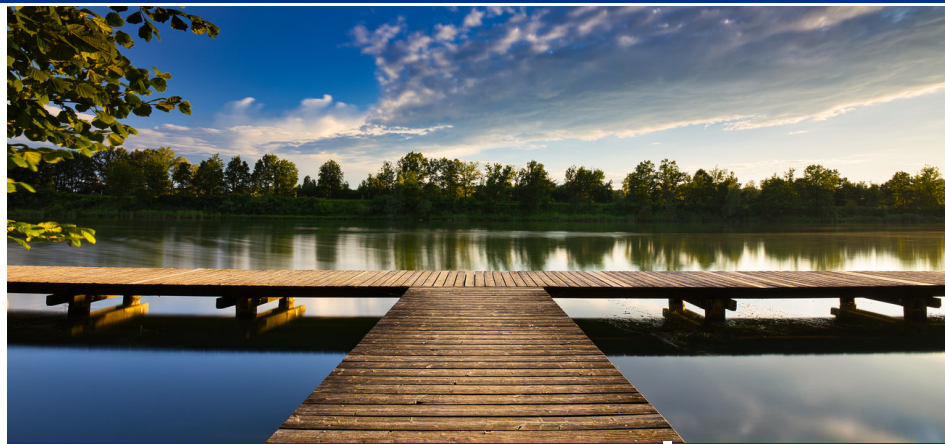




Sécurité estivale

L'été est enfin arrivé ! Après un long hiver, l'attente du beau temps est enfin terminée. Profitez pleinement de l'été en toute sécurité : hydratez-vous, prévenez les coups de chaleur, respectez les règles de sécurité aquatique et faites attention aux insectes.

Durant l'été, vous êtes peut-être plus attentif à l'importance de boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation due aux fortes chaleurs. L'hydratation est essentielle à votre santé tout au long de l'année et une hydratation insuffisante peut avoir des conséquences néfastes sur votre organisme. Visez environ 2 à 3 litres de liquide par jour et augmentez cette quantité en cas de grande chaleur ou d'effort physique. Rien n'est plus désaltérant qu'un grand verre d'eau fraîche.

Buvez régulièrement tout au long de la journée et limitez votre consommation de boissons gazeuses ou caféinées qui peuvent vous déshydrater. N'oubliez pas le dicton : « S'il fait trop chaud, c'est trop tard. »

Planifiez vos activités extérieures aux heures les plus fraîches de la journée, généralement en dehors de la plage horaire de midi à 15 h. Privilégiez des vêtements amples et clairs ainsi qu'un chapeau à larges bords pour réguler votre température corporelle. Appliquez généreusement un écran solaire à large spectre avec un FPS d'au moins 30 et renouvelez l'application toutes les deux heures ou immédiatement après la baignade. Prenez des pauses fréquentes à l'ombre ou réfugiez-vous dans des espaces climatisés pour vous rafraîchir.

Pour votre sécurité près de l'eau, surveillez activement les enfants à portée de main, baignez-vous uniquement dans les zones surveillées ou balisées et portez un gilet de sauvetage adapté lors de vos activités nautiques. Consultez la météo et l'état de la mer avant de vous y rendre. Même sur une plage ou dans une piscine surveillée, il incombe d'abord et avant tout aux parents et aux tuteurs légaux de veiller constamment sur leurs enfants. Soyez donc vigilants !

Pour vous protéger des insectes estivaux, utilisez un insectifuge homologué (DEET ou Icardin), portez des vêtements amples et de couleur claire et évitez les heures les plus chaudes, à l'aube et au crépuscule. Après une randonnée ou une promenade dans les hautes herbes, vérifiez toujours la présence de tiques. Les moustiques se reproduisent dans l'eau stagnante ; videz donc toute eau stagnante sur votre propriété.

PROGRAMMES HP À VENIR

**Formation d'ambassadeur
d'espace positif**
15 et 16 Juillet

**Sensibilisation à l'alcool, aux
autres drogues, aux jeux d'argent
et aux jeux vidéo**
AODGGA

21 et 22 Juillet

Le stress prend le dessus
STC
23 Juillet

**Santé mentale et
sensibilisation au suicide**
MFSA
28 et 29 Juillet

**Le respect au sein des Forces
armées canadiennes**
RitCAF
30 Juillet

**Qu'est-ce qui se passe en
Juillet ?**

7 Juillet

Tournoi de golf 8Wing



**Fête sur la plage du 11 Juillet au
FIOC**



Mangez sainement !



Champignons grillés au barbecue

source : delish.com

Ingédients

6 pleurotes royales

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à thé de poudre d'ail

1 cuillère à thé de paprika fumé

1/2 c. une cuillère à thé de sel casher

1/4 c. à thé de poudre de chili

3 cuillères à soupe de sauce barbecue, mayonnaise végétalienne pour servir

2 petits pains briochés

Directives

Étape 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). À l'aide d'une fourchette, effiloche les champignons en morceaux de 1,25 cm (1/2 pouce).

Étape 2 : Étendre les champignons effilochés sur une plaque de cuisson. Arrosez d'huile. Saupoudrez d'ail en poudre, de paprika, de sel et de piment en poudre. Brasser à la main pour bien enrober les champignons.

Étape 3 : Cuire les champignons au four, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et aient réduit de moitié, environ 20 minutes.

Étape 4 : Arrosez de sauce barbecue. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude, environ 5 minutes de plus.

Étape 5 : Étendre la mayonnaise sur les moitiés inférieures des pains. Déposez les champignons par-dessus ; refermez avec les moitiés supérieures.

Le saviez-vous?

- Pas besoin de voyager vers le sud pour profiter de l'océan : le Nouveau-Brunswick abrite les plages d'eau salée les plus chaudes du Canada.
- Grâce à la latitude nordique du Canada, le solstice d'été offre une luminosité exceptionnelle. Dans certaines régions du pays, il peut faire jour jusqu'à 23 heures.
- Plus de 7 Canadiens sur 10 participent à des activités estivales en plein air, allant de la randonnée à l'exploration des parcs nationaux de renommée mondiale du pays.



5 faits sur l'été

Le Canada a plus de lacs que tous les autres pays réunis.

La randonnée pédestre et la randonnée pédestre sont les activités les plus populaires, avec plus de 40 % des Canadiens qui empruntent ces sentiers.

Les étés canadiens sont de plus en plus chauds. Les températures moyennes sont de 1,7 à 2 degrés Celsius supérieures aux moyennes historiques du milieu du XXe siècle.

Les températures élevées et la sécheresse créent une saison des feux de forêt explosive, avec environ 8 000 feux de forêt qui se produisent chaque année dans tout le pays.

Montréal a accueilli les seuls Jeux olympiques d'été du Canada en 1976.