



## [Crohn et soleil](#)

Catégorie : [Pratique](#)

Publié par Karine le 19-02-2006 12:20

# Voilà enfin le soleil !!!!!

Les personnes atteintes de MICI en ont bien besoin !!!

La Vitamine "D" offerte par le soleil fait toujours beaucoup de bien.

Mais la chaleur peut être également source de problèmes intestinaux plus ou moins importants.

Il est donc conseillé de ne pas se mettre au soleil pendant les heures les plus chaudes de la journée.

Afin d'éviter toute déshydratation, il est conseillé de boire beaucoup !!! ... de l'eau bien sûr.

Les personnes atteintes de MICI perdent beaucoup d'eau lors des visites fréquentes aux p'tits coins,

L'eau est donc indispensable au bon fonctionnement du corps ;  
soit 2 à 4 litres par jour,  
même si cela peut paraître beaucoup.

Le thé apporte également un bon apport journalier d'eau.

Karine  
•