

# **Porteurs d'appareils, ne cédez pas aux tentations estivales !**

L'été, les ennemis des porteurs d'appareils sont partout et nous sommes moins vigilants, alors souvenez vous de faire attention :

➤ Aux sandwiches

- Sans pain baguette

✚ Privilégiez les sandwiches au pain de mie, les pains bagnat et les wraps par exemple !

➤ Au moment de l'apéritif

- Pas de saucisson ou chorizo s'il n'est pas déjà tranché en chiffonnade
- Pas de chips en trop grosses quantités dans la bouche et/ou trop dures
- Pas de cacahuètes ou de pistaches
- Pas de carottes crues à croquer
- Pas de tartines ou toasts sur pain croustillant
- Attention aux noyaux d'olive

✚ Privilégiez les tomates cerises, le guacamole, les dés de fromage, apericubes, les toasts sur pain de mie, les verrines, les biscuits salés soufflés (type Curly), etc.

➤ Au moment du barbecue

Pas de viande trop dure (type travers de porc, côtes, etc) que l'on croque à pleines dents en tirant

