

Bien boire, c'est essentiel

Pour être en forme et rester performant sur le terrain, je dois bien m'hydrater. Même si je ne ressens pas la sensation de soif, il est nécessaire de s'hydrater correctement surtout lorsque l'on fait du sport.

Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale ! »

LES BONNES

ATTITUDES

À ADOPTER

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire car si j'ai soif c'est que je suis déjà déshydraté ;
- Je bois davantage s'il fait chaud et/ou si l'activité physique est intense ;
- Je bois de l'eau à température ambiante car l'eau trop froide retarde ma réhydratation ;
- Je bois de petites quantités régulièrement (pendant et après l'effort) plutôt qu'une grande quantité en une seule fois.

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

AVANT L'EFFORT



Pour préparer l'effort

PENDANT L'EFFORT



Pour réguler
la température
du corps

APRÈS L'EFFORT



Pour récupérer et
remplacer l'eau perdue
avec la transpiration