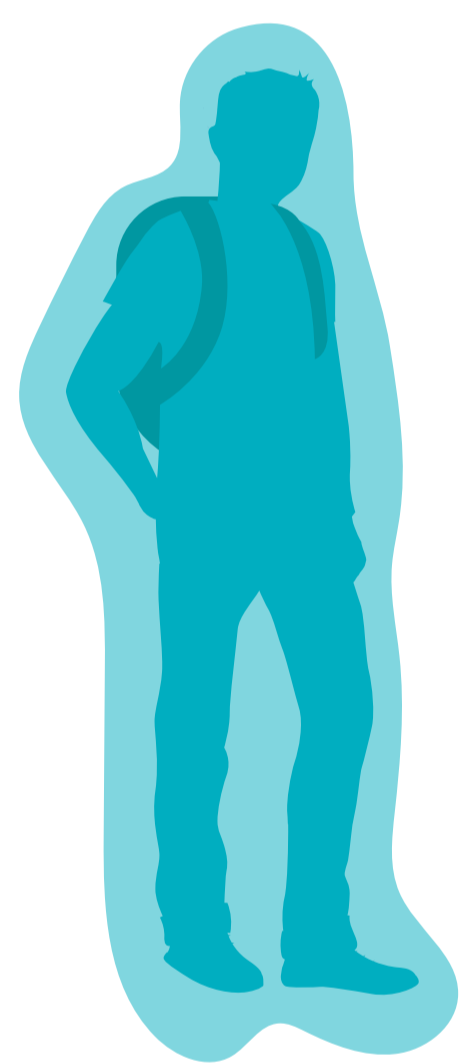


## HYDRATATION

# QUAND JE FAIS DU SPORT, JE M'HYDRATE !

### BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT EST INDISPENSABLE POUR ÊTRE UN SPORTIF PERFORMANT SUR LE TERRAIN.

Le corps étant composé à **70%** d'eau, il est donc vital de s'hydrater :



Avant l'effort, pour se préparer physiquement.

Pendant l'effort, pour réguler la température du corps.



Après l'effort, pour remplacer l'eau perdue avec la transpiration.



La diminution des capacités physiques, l'augmentation du temps de réaction et la sensation de fatigue sont des symptômes que peuvent ressentir un sportif en cas de déshydratation.

### LES ATTITUDES DU SPORTIF 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 PETITES QUANTITÉS RÉGULIÈREMENT** (2 OU 3 GORGÉES) PLUTÔT QU'UNE GRANDE QUANTITÉ EN UNE SEULE FOIS.
- ✓ **JE PRIVILÉGIE L'EAU À TEMPÉRATURE AMBIANTE** POUR ME RÉHYDRATER CAR L'EAU TROP FRAÎCHE RETARDE MA RÉHYDRATATION.

LE SAVIEZ-VOUS ?

**1,5** IL FAUT BOIRE AU MOINS 1,5 LITRE D'EAU DANS LA JOURNÉE EN DEHORS DE TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

**7** UNE CANETTE DE SODA DE 33CL ÉQUIVAUT À 7 MORCEAUX DE SUCRE. IL FAUT DONC TOUJOURS PRIVILÉGIER L'EAU POUR S'HYDRATER.



DANONE  
NATIONS CUP



FONDATION  
FOOTBALL