



## CAPSULE-SANTÉ #3 ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

### BIEN S'HYDRATER ....C'EST IMPORTANT

Un sportif ne devrait pas attendre la sensation de la soif pour boire. L'exercice altère le mécanisme de la soif. En effet, lorsque tu ressens la soif, ton corps est déjà en manque d'eau et commence à ressentir de la fatigue causée par la déshydratation.

Être déshydraté, même un peu, peut nuire à la performance sportive. Pour que ton corps soit bien hydraté et fonctionne à plein régime, suit les conseils suivants :

- Tout au long de la journée, habitue-toi à boire beaucoup de liquide (eau, lait, jus 100 % pur).
- Bois 1-2 verres de liquide (de préférence de l'eau) environ 2 heures avant l'activité.
- Durant une activité de moins d'une heure : boire de l'eau suffit.
- Durant une activité de plus d'une heure : boire une boisson pour sportif (de type *Gatorade*) ou un jus 100 % pur dilué (moitié eau et moitié jus avec une pincée de sel) hydrate tout en fournissant rapidement de l'énergie à tes muscles et à ton cerveau actifs.
- Pendant l'exercice, bois environ 2-3 gorgées d'eau à chaque 15 minutes.
- Bois davantage lorsque tu transpires beaucoup ou quand il fait chaud.
- Bois abondamment après l'activité pour remplacer le liquide perdu dans la transpiration.

Question : VRAI ou FAUX

Il n'est pas recommandé de boire de l'eau pendant l'exercice?

Réponse : Faux