

HYDRATATION



L'eau est bonne pour la santé et la meilleure alliée de la performance

Impact direct de la déshydratation sur la diminution de la performance et l'augmentation des risques de blessure :

LE CERVEAU

Le manque d'eau provoque vertiges, altération de la mémoire, problèmes de concentration et baisse de la vigilance.

LES MUSCLES et TENDONS

La déshydratation agit sur la souplesse, provoque crampes, lésions musculaires et maladies des tendons.

LES REINS

Retiennent l'eau sans pouvoir la filtrer. Moins bien évacués les déchets vont se déposer dans le corps. Risque de calculs rénaux, de maladies des tendons.

LE COEUR

Accélère ses battements, augmente la pression sanguine, diminue l'endurance.

Vous avez soif !
alors
Vous êtes déshydraté

LA PEAU

Ne joue plus son rôle de régulateur thermique. La sudation diminue et le corps ne peut plus se rafraîchir. La bouche et le corps s'assèchent. La déshydratation est installée. Vient alors le risque de coup de chaleur voire un épisode fiévreux grave.

PERTE EN EAU !



- 2 %

Soif importante

BAISSE

Endurance
Performance
(- 20 %)



- 4 %

Fatigue importante

BAISSE

Capacités
Intellectuelles,
Performance
(- 40 %)



- 6 %

Épuisement important

BAISSE

Capacités
cardiaques,
Performance
(- 60 %)

QUAND BOIRE !



AVANT l'effort :

Boire de façon fractionnée mais sans excès



PENDANT l'effort :

Boire toutes les 20mn, quelques gorgées



APRÈS l'effort :

Boire régulièrement

Dans tous les cas ne pas attendre d'avoir soif... Adapter sa réhydratation par temps chaud.

QUOI BOIRE !



Les eaux +++

Les fruits et les légumes (à manger) ++

Les jus de fruits +



Eau gazeuse, Sodas, Café, Thé...

CONTRÔLER SON HYDRATATION ?



La pesée :

avant et après l'effort permet d'évaluer les pertes hydriques.



L'urine :

Claire et abondante = Bonne Hydratation
Jaune foncée et peu abondante = Buvez !