



22 avril 2013

## S'HYDRATER...



Notre corps est constitué de 60% d'eau.  
On observe tous les jours des entrées (eau de boisson, eau des aliments) et sorties (respiration, peau, urines...) d'eau dans notre organisme qu'il est important d'équilibrer.

L'exercice physique (intensité, durée...), les conditions climatiques (chaleur, froid...) peuvent modifier l'équilibre hydrominéral de votre organisme

⇒ Conséquences défavorables sur la santé, sur les capacités physiques et intellectuelles, sur la performance

Exemples : (selon les conditions, l'individu...)

Course à pied à vitesse modérée : perte de 0,5 à 1l/h

Sport collectif : perte de 2 à 3l/match

Syndrome de déshydratation :

2 % : soif importante, capacités physiques altérées

4% : fatigue importante, capacités intellectuelles dégradées

6% : épuisement +++

8% : confusion mentale, délire

15% : décès

D'autres risques médicaux liés au stockage thermique peuvent apparaître.

L'eau reste la seule boisson indispensable pour l'organisme.

N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater !

Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée (fractionner)

Lors d'un exercice physique, hydratez-vous avant, pendant et après.

A la vôtre !

Amélie Pozzobon. AP Fitdiet