

Mon mémento prévention n°6

6 conseils pour bien s'hydrater

Pourquoi est-il primordial de s'hydrater pendant un effort sportif ?

Car durant l'effort, vous perdez beaucoup d'eau via la transpiration de votre corps et la chaleur produite par vos muscles en se contractant. Or, la déshydratation peut être à l'origine de contre-performance, pouvant même altérer la santé du sportif : blessures musculaires, crampes, arrêt cardiaque ...

Quels sont nos conseils pour optimiser votre hydratation durant l'effort ?

1. **Buvez 300 ml** d'eau plate pendant l'heure qui précède une activité physique de plus d'une heure.
2. **N'attendez pas d'avoir soif** pour boire ! Au contraire, il faut boire dès le début de l'activité.
3. **Buvez fréquemment** et en petites quantités.
4. **Privilégiez une eau tempérée** pour limiter les troubles digestifs.
5. Évitez la consommation de **boissons gazeuses**.
6. Buvez suffisamment **après l'effort**.



Le jour J, durant votre course ou votre randonnée, des stands de ravitaillement seront installés tout au long du parcours ! Vous pourrez ainsi appliquer ces conseils et prévenir les risques liés à la déshydratation !