



**SAVAIS-TU
QUE?**

Savais-tu qu'être déshydraté lors d'un effort physique peut diminuer tes performances?

DÉSHYDRATATION

La déshydratation est un déficit d'eau dans l'organisme. Elle survient lorsque le corps élimine plus d'eau qu'il n'en absorbe.

CONSÉQUENCES DE LA DÉSHYDRATATION

- Thermorégulation moins efficace
- Augmentation plus rapide de la fréquence cardiaque
- Réduction de l'endurance aérobie
- Diminution du flux sanguin vers les muscles
- Fatigue

 Même une faible déshydratation peut engendrer des conséquences qui peuvent contribuer à diminuer tes performances lors de l'activité physique.

RECOMMANDATIONS

Afin d'éviter de souffrir de déshydratation lors d'un effort, il est recommandé de consommer du liquide avant, pendant et après l'effort physique.



Avant

- Boire entre 400 et 600 ml de liquide au moins 4 heures avant l'effort
- Continuer avec 200 à 300 ml dans l'heure précédant l'effort

Pendant

- Boire à petites gorgées régulièrement (entre 150 et 300 ml toutes les 20 minutes)

Après

- Boire une bonne quantité de liquide afin de rétablir la quantité de liquide perdue

FACTEURS QUI INFLUENCENT LA PERTE DE LIQUIDE

- Tenue vestimentaire
- Intensité de l'exercice
- Conditions météorologiques
- Acclimatation de l'individu à l'environnement



Ces nombreux facteurs font en sorte que la perte de liquide varie pour chacun. Les recommandations peuvent donc varier d'une personne à l'autre.



Écoute ta soif et n'oublie pas de boire de l'eau régulièrement!