

L'eau, essentielle à tes activités sportives

En tout temps, l'eau devrait être le choix numéro 1 pour t'hydrater. Le lait, les boissons végétales enrichies (ex: lait de soya, lait d'amandes) et les aliments hydratants comme les fruits, les légumes et le yogourt sont d'excellents choix.

| Quand | Fréquence | Quantité d'eau à boire |
|---------|---------------------------------|---------------------------------|
| | 2 h avant | 500 ml |
| Avant | 10 à 15 minutes avant | 125 à 250 ml |
| Pendant | toutes les 15 minutes | 125 à 250 ml |
| Après | Suffisamment pour te rehydrater | Suffisamment pour te rehydrater |

Énergie et boissons énergisantes? Vraiment?

De l'énergie, ça ne se boit pas dans une canette en métal !

Les boissons énergisantes peuvent causer des effets secondaires comme des nausées et des palpitations cardiaques.

La prudence est de mise.

C'est par une combinaison de saines habitudes de vie et d'un bon sommeil qui n'est pas perturbé par la caféine que tu te sentiras réellement en forme.

BON À SAVOIR

La déshydratation peut affecter la performance lors de la pratique d'activités sportives. La soif est un signe que le corps se déshydrate.

LES BOISSONS POUR SPORTIFS, NÉCESSAIRES?

Ces boissons peuvent être avantageuses uniquement lors de la pratique d'activités de **plus d'une heure et d'une intensité élevée.**



Quantité d'eau à boire avant, pendant et après

| Quand | Fréquence | Quantité d'eau à boire |
|---------|---------------------------------|---------------------------------|
| | 2 h avant | 500 ml |
| Avant | 10 à 15 minutes avant | 125 à 250 ml |
| Pendant | toutes les 15 minutes | 125 à 250 ml |
| Après | Suffisamment pour te réhydrater | Suffisamment pour te réhydrater |

Les boissons énergisantes contiennent beaucoup

- De caféine : jusqu'à 4 tasses de café
- De sucre: jusqu'à 14c à thé de sucre
- D'autres ingrédients...

Attention aux mélanges et excès:

alcool et boissons énergisantes ne font pas bon ménage

