

POURQUOI S'HYDRATER?



**EAU, LAIT ET
ALIMENTS HYDRATANTS :
DES ÉQUIPIERS
POUR T'HYDRATER!**

L'eau, le lait et les aliments hydratants ont de multiples fonctions :

1. Prévenir la déshydratation (soif, fatigue, maux de tête, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.);
2. Faciliter la circulation sanguine et l'apport en oxygène et en énergie aux muscles;
3. Permettre aux éléments nutritifs de se rendre aux cellules;
4. Maintenir une température corporelle adéquate lors de l'activité physique et par temps chaud.

BON À SAVOIR!

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

COMMENT S'HYDRATER?



**EAU, LAIT ET
ALIMENTS HYDRATANTS :
DES ÉQUIPIERS
POUR T'HYDRATER!**

En choisissant une variété de boissons et des aliments hydratants, tels que :

- L'eau, la boisson par excellence;
- Le lait, car il est constitué à 90 % d'eau et est nutritif;
- Les aliments hydratants comme les fruits, les légumes, le yogourt, etc.

LES BOISSONS POUR SPORTIFS SONT-ELLES NÉCESSAIRES?

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

Sinon, l'eau est suffisante et constitue le meilleur choix pour s'hydrater.

Pour faire changement, ajoute quelques tranches de citron, des morceaux d'ananas ou des feuilles de menthe à ton eau.