Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

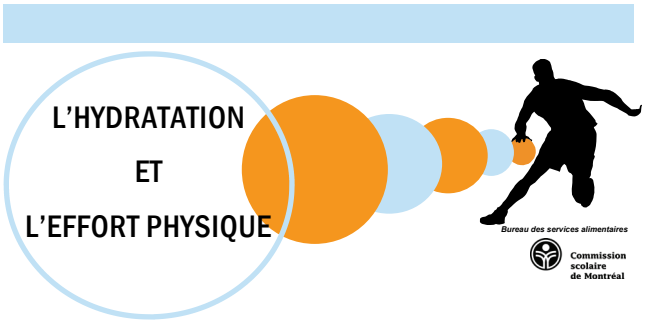
*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)

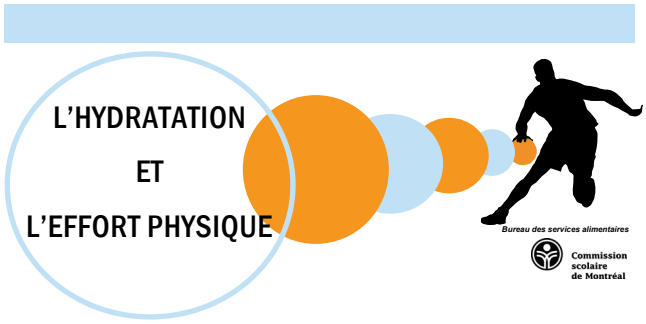
Quand	Délai avant l'activité	Quantité d'eau à boire
AVANT	2 heures avant	500 ml (2 tasses)
	10 à 15 minutes avant	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)
PENDANT	Toutes les 15 minutes	125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse)*
APRÈS	Boire suffisamment pour se réhydrater	

*Pour une activité intense de plus d'une heure, vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs maison ou commerciale contenant un maximum de 8 g de glucides par 100 ml.

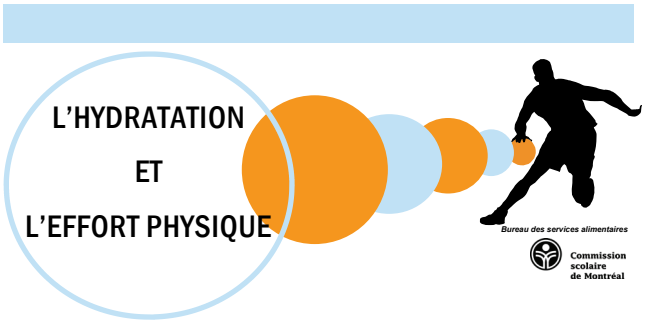
La règle du 2-2-2
Recette maison de boisson pour sportifs:
2 tasses d'eau – 2 tasses de jus de fruits au choix – 2 ml de sel (1/2 c. à thé)



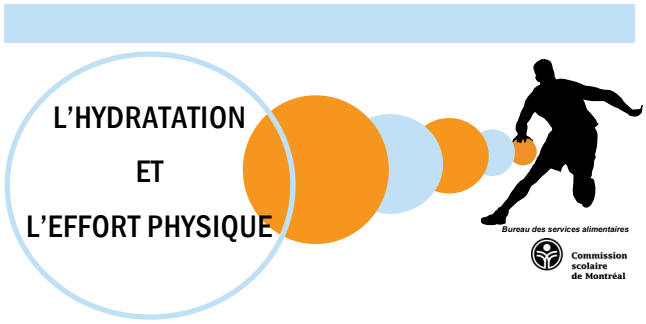
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



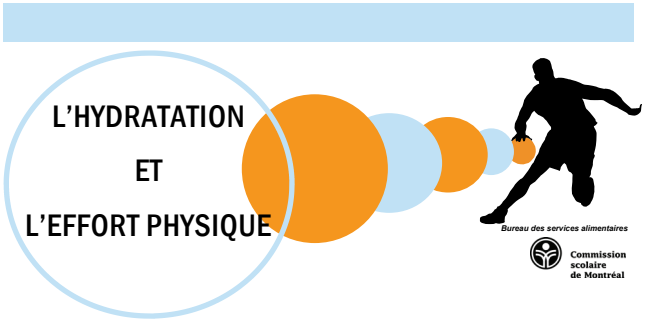
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



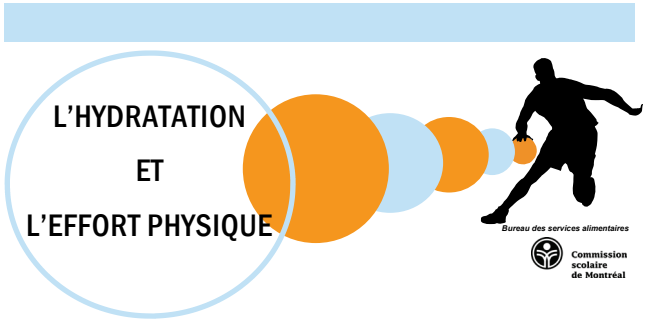
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



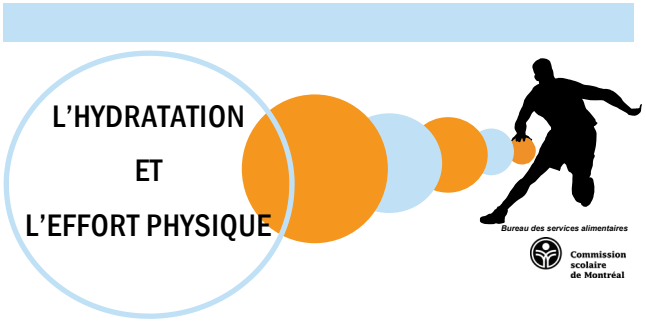
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



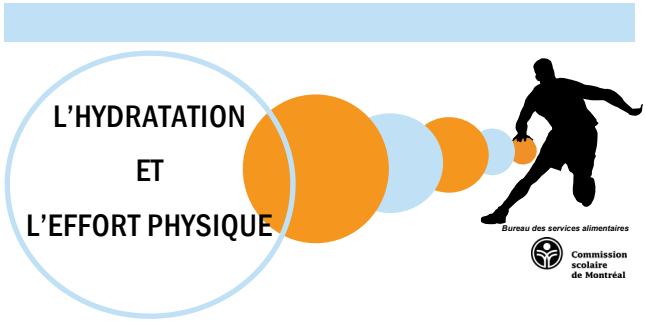
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



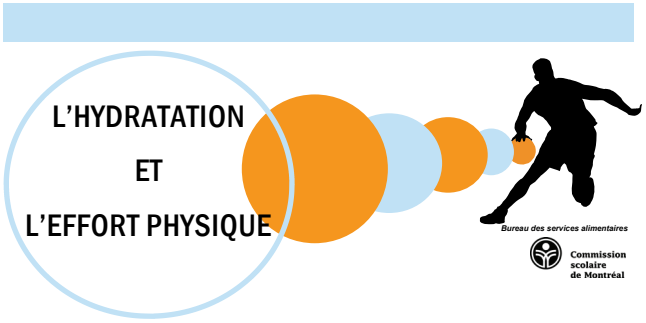
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



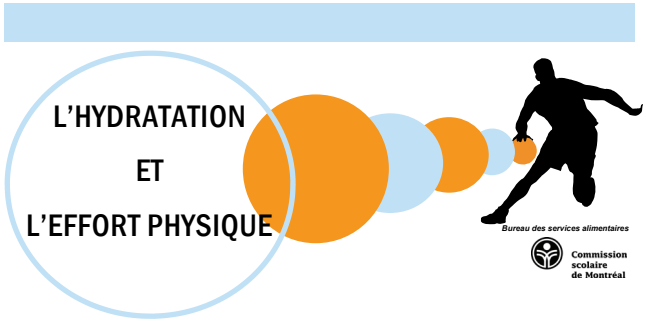
Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation



Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation