


# L'hydratation

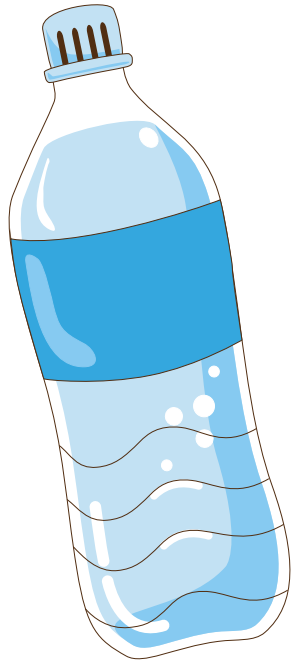


**NOBA**

 07 78 66 21 09

 [contact@noba-training.com](mailto:contact@noba-training.com)

 [www.noba-training.com](http://www.noba-training.com)



## L'hydratation, pilier de la performance et de la santé

### ➤ Pourquoi c'est crucial

L'eau représente environ **60 %** du corps humain. Elle participe à toutes les **fonctions vitales** : régulation de la température, transport des nutriments, élimination des déchets, lubrification des articulations et fonctionnement cérébral.

Une déshydratation de seulement **2 % du poids corporel** peut entraîner jusqu'à **-10 à -20 % de perte de performance physique et de performance cognitive** (réflexes, concentration, coordination).

**Et quand vous ressentez la soif, c'est que vous êtes déjà déshydraté(e)...**

# Les bases de l'hydratation

## ➤ Quantité recommandée

- **En moyenne : 2 à 3 litres d'eau par jour** (alimentation incluse), à adapter selon le poids, l'activité et la température.
- **Pendant l'entraînement** : boire 150 à 250 ml toutes les 15 à 20 minutes.



## ➤ Quand boire ?

- **Au réveil** : réhydrater après la nuit.
- **Avant l'effort** : 500 ml répartis dans les 2 heures qui précèdent.
- **Pendant l'effort** : petites gorgées régulières.
- **Après l'effort** : compenser les pertes (pesée avant/après si besoin).

## ➤ Signes de déshydratation

- Fatigue inhabituelle
- Maux de tête
- Vertiges, crampes
- Urines foncées



## Optimiser son hydratation

### ➤ Types de boissons

- **Eau** : la base, plate ou légèrement minéralisée.
- **Eaux minérales riches en électrolytes** : utiles après un effort intense ou par forte chaleur.
- **Boissons isotoniques maison** : eau + jus de fruit dilué + pincée de sel, pour les séances longues/intenses.

### ➤ Aliments riches en eau

- **Fruits** : pastèque, orange, fraises, melon...
- **Légumes** : concombre, tomate, laitue, courgette...

### ➤ Erreurs à éviter

- Attendre d'avoir soif pour boire
- Abuser du café ou de l'alcool (effet diurétique)
- Boire trop d'un coup (risque de gêne digestive)

Faites de votre gourde votre meilleure partenaire d'entraînement. Elle doit être remplie... et se vider régulièrement !

