****

**1**

**Ne jamais boire plus de 10 cl à la fois**

Plus grande est la quantité de liquide absorbée en une seule fois, plus long est le temps nécessaire à la vidange gastrique et moins efficace est la réhydratation. Pour bien assimiler, buvez une ou deux bouches pleines à chaque fois (5 à 10 cl).

**2**

**Boire dès le début de l’effort**

La déshydratation commence avant même le départ (stress). En moins d’une heure, vous pouvez perdre jusqu’à 1 litre d’eau… et vos aptitudes physiques seront considérablement réduites ! N’attendez donc pas et absorbez votre première gorgée au plus vite car une déshydratation peut rapidement s’installer.

**3**

**Boire à intervalle régulier**

Apprenez à boire régulièrement et de façon d’autant plus rapprochée que la température est élevée. Idéalement buvez une bouche pleine toutes les 8/10 minutes. Ne dépassez pas 10 minutes même par temps frais.

**4**

**Apprendre à boire à l’entraînement**

Vos entraînements seront de meilleure qualité et vous récupérerez mieux ! Il faut beaucoup de temps pour bien maîtriser un apport hydrique rationnel, cela s’apprend à l’entraînement.

**5**

**Choisir la boisson la mieux adaptée à ses besoins**

Les associations de glucides, protéines, … répondent aux besoins des sportifs en fonction du sport pratiqué, de sa durée et de son intensité.

**6**

**Garder l’eau pure pour s’asperger ou se rincer la bouche**

En cours d’effort, l’eau pure n’apporte pas d’énergie et favorise la fuite des électrolytes en particulier le sodium. La transpiration s’accélère et la soif incite à absorber des quantités de plus en plus grandes d’eau. Cette surconsommation va encombrer les organes digestifs sans compenser la déshydratation et en rendant inopérant tout apport énergétique.

