



« La déshydratation »

Méfiez-vous des exercices pendant les heures de fort ensoleillement



C'est l'été.

Cette saison est très agréable pour pratiquer des activités en plein air, près de la nature.

Mais le soleil est très fort et il y a la nécessité de prendre quelques précautions.

C'est important et essentiel d'éviter le soleil fort et de bien s'hydrater.

CONSEILS :

- * Utiliser des vêtements de couleurs vives et des tissus légers.
- * Portez des lunettes de soleil, mettez de la crème solaire et aussi un chapeau.
- * Choisissez des moments où le soleil est plus faible.
- * Les jours de temps chaud avec humidité élevée sont moins adaptés à l'exercice très difficile.
- * Beaucoup de gens demandent combien d'eau ou boisson isotonique il faut prendre pendant l'exercice.

Il y a une règle générale :

- prendre 200ml une heure avant l'exercice ;
- de 80 à 120 ml toutes les 15 minutes d'exercice, et jusqu' à 1 litre après, par petites gorgées.
- Enfin on dit aussi que lorsque vous avez la bouche sèche, c'est un signe que votre corps a besoin d'eau et utilise déjà les glandes salivaires.

ECOUTEZ votre corps

PRATIQUEZ les activités MAIS toujours avec sécurité.

<http://www.bouillon-daventures.com>