

## **Bien s'hydrater....même par temps froid.**

Par Annabelle Dumais, kinésiologue



De nos jours, l'association entre «pratique d'un sport» et «hydratation » semble bien enracinée dans nos moeurs. En effet, la plupart des gens ont maintenant le réflexe de se munir d'une bouteille d'eau lorsqu'ils se rendent au gymnase, sur le terrain de soccer ou lorsqu'ils sont à vélo. Mais quand est-il des sports que l'on pratique à l'extérieur l'hiver...raquette, ski de fond ...Avez-vous toujours votre bouteille d'eau à la main... je n'en suis pas si sûre. Pourtant, l'hiver comme l'été l'hydratation demeure un facteur clé pour maintenir une bonne performance et répondre au besoin de notre organisme qui est constitué de près de 70% d'eau.

***Mais pourquoi est-ce que l'on s'hydrate moins l'hiver...ON RESSENT MOINS LA SOIF!!***

C'est notamment pour cette raison que nous devons porter une attention particulière afin de ne pas se déshydrater puisque le signal d'alarme «j'ai soif» risque peu de se manifester en hiver. Malgré cela, il y a bien une perte hydrique accentuée lors de la pratique de sports d'hiver à l'extérieur du en partie à la sudation mais également à la respiration de l'air froid.

### ***Comment bien s'hydrater?***

**Avant :** Boire 400-600 ml d'eau dans les 2-3 heures avant l'activité.

**Pendant :** Boire souvent à petites doses (150-200 ml toutes les 15-20 minutes)

**Après :** Se peser avant et après permet d'avoir l'heure juste sur notre niveau de déshydratation (le poids perdu durant l'activité correspond au niveau de déshydratation).

Donc boire 1-1,5 L de liquide par Kg de poids perdu.

***Alors, la prochaine fois que vous chaussez vos skis ou vos raquettes...pensez hydratation!!***