

La Vie en 2.0. ShowNotes - CCBY
FPS, hydratation & physiologie : le kit plage validé par la science

La déshydrations à la plage

Voici une liste d'articles qui montrent les différents éléments qui accentuent la déshydrations
<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00038.2020>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9168018/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3993814/>

Ne vous réhydratez pas avec des boissons sucrées : non seulement cela met plus longtemps à être absorbé <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2653028/> mais cela crée aussi un stress rénal <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6459378/>

Le choc thermique de la baignade

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(03\)15057-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(03)15057-X/fulltext)

Les crèmes solaires

Fréquences d'applications

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11712033/>

[https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(24\)00785-0/abstract](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(24)00785-0/abstract)

Choisir le type de crème

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3781714/>

Les dommages sur les cheveux

<https://brazjhairhealth.com/index.php/BJHH/article/view/45>

https://www.researchgate.net/publication/23781276_UV_damage_of_the_Hair

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocd.16442>