

1. Déshydratation et Performance :

La déshydratation peut entraîner une diminution significative des performances physiques, notamment une réduction de la force musculaire, de l'endurance et de la coordination.

2. Perte de Masse Corporelle :

Une perte de masse corporelle égale ou supérieure à 2 % peut avoir un impact négatif sur les performances des athlètes. Cette perte est souvent due à la sudation excessive pendant l'exercice.

3. Rééquilibrage Hydrique :

Il est essentiel de remplacer les fluides perdus pendant l'activité physique pour maintenir un équilibre hydrique optimal. Les boissons contenant des électrolytes peuvent être particulièrement bénéfiques pour rétablir l'équilibre électrolytique.

4. Surveillance de l'Hydratation :

La couleur de l'urine peut être un indicateur utile de l'hydratation. Une urine de couleur foncée peut indiquer une déshydratation, tandis qu'une urine de couleur claire peut indiquer une hydratation adéquate.

5. Effets de la Déshydratation :

En plus de ses effets sur la performance physique, la déshydratation peut également affecter la concentration, la cognition et la perception de l'effort chez les athlètes, ce qui peut compromettre leur capacité à prendre des décisions rapides et précises pendant la compétition.