

# Instruction2

## 5 chiffres ou informations clés

**1)- L'importance de l'hydratation** : les experts recommandent de boire environ 11 tasses d'eau par jour pour une femme moyenne et 16 pour un homme. Et toutes ces tasses ne doivent pas nécessairement provenir d'eau plate ; par exemple, certaines peuvent provenir d'eau aromatisée aux fruits ou aux légumes (citrons, baies, tranches d'orange ou de concombre), ou de café ou de thé.

**Citation:** Dans un article de CNN du 28 septembre 2017, Willett a déclaré que les Américains sont « conditionnés à s'attendre à des niveaux élevés de sucre dans tout... On pourrait dire que nous sommes mal hydratés, car nous buvons beaucoup de sodas, de jus de fruits et d'autres boissons sucrées, et par là je veux dire que nous buvons des boissons qui nuisent à notre santé. Même les boissons énergisantes et les eaux vitaminées, la plupart sont pleines de sucre et ne valent pas la peine d'être consommées.

**Source :** L'importance de l'hydratation - École de santé publique de Harvard.

## **2)- Déshydratation et Perte de Masse Corporelle**

**Chiffre/Information** : La déshydratation est souvent constatée lorsque la perte de masse corporelle atteint 2% due à la perte de liquides.

**Citation:** "Les gens souffrent de déshydratation lorsqu'ils perdent 2 % de leur masse corporelle en liquides."

**Source:** La déshydratation et ses effets sur les performances - Human Kinetics

### **3)- Les effets de l'hydratation sur les performances sportives:**

La restauration des liquides maintient une fonction musculaire normale, aide à prévenir une diminution des performances physiques et réduit le risque de stress thermique (1).

**Citation:** l'Institute of Medicine a déclaré une estimation du volume idéal d'eau que les gens devraient consommer quotidiennement. Les hommes adultes de plus de 18 ans devraient consommer environ 4 litres d'eau. Les femmes de plus de 18 ans devraient boire environ 3 litres d'eau.

### **4)- Préférer les Boissons Contenant des Glucides et des Électrolytes**

les boissons enrichies en glucides et électrolytes sont essentielles pour optimiser les performances et maintenir une hydratation adéquate.

#### **Citation :**

Les athlètes d'endurance doivent boire des boissons contenant des glucides et des électrolytes pendant et après l'entraînement ou la compétition » met en avant que les boissons enrichies en glucides et électrolytes sont essentielles pour optimiser les performances et maintenir une hydratation adéquate.

**Source:** Fluides et hydratation dans les performances d'endurance prolongées - Pubmed

### **5)- Remplacement des liquides pour les personnes physiquement actives**

Il s'agit des concepts de l'hydratation normale et anormale chez les athlètes, sur la base d'une analyse détaillée de la littérature existante. Nous avons des recommandations pratiques pour les entraîneurs sportifs et les prestataires de soins de santé afin de garantir un équilibre hydrique optimal, crucial pour la santé et la performance sportive.

#### **Citation :**

"Comprendre les nuances de l'hydratation est fondamental pour prévenir les risques de déshydratation et d'hyperhydratation, tout en optimisant la performance et le bien-être des athlètes."

Source Journal of Athletic Training