

# ANALYTIC

CHIFFRE CLÉ	CITATION	TITRE DE L'ARTICLE
2 % de perte de poids	« Une perte de sueur égale à 2 % du poids corporel entraîne une diminution notable des performances physiques. »	<b>Jeukendrup &amp; Gleeson, "La déshydratation et ses effets sur la performance"</b>
5 % de perte de poids	« Une perte de 5 % ou plus peut réduire la capacité de travail d'environ 30 %. »	Jeukendrup & Gleeson, "La déshydratation et ses effets sur la performance"
30-60 g/h de glucides	« Pour un exercice intense prolongé, consommer entre 30 et 60 g/h de glucides. »	Von Duvillard et al., "Fluides et hydratation lors d'une performance d'endurance prolongée"
600 à 1200 ml/h d'électrolytes	« Boire entre 600 et 1200 ml/h d'une solution contenant des électrolytes pendant un exercice prolongé. »	Von Duvillard et al., "Fluides et hydratation lors d'une performance d'endurance prolongée"
87 % de précision de la couleur d'urine	« La précision diagnostique globale de l'analyse de la couleur de l'urine est de 87 %. »	Titre de l'article non fourni, analyse de la couleur de l'urine pour évaluer l'hydratation