

EXERCICE 2

UX DESIGN

Insights sur l'Hydratation pour une Performance Athlétique Optimale

1. Perception de la Soif :

"Normally, thirst increases when 2% hypohydration is approached..."

La soif est un indicateur fiable de la déshydratation et elle augmente lorsqu'on approche une déshydratation de 2 %.

2. Mesure de la Masse Corporelle :

"Body mass assessment for hydration status is best used to show short-term changes..."

La masse corporelle est considérée comme une mesure valide de l'état d'hydratation, surtout pour évaluer les changements à court terme.

3. Concentration de l'Urine :

"For the best estimate of hydration status in an athlete, 3 simultaneous measures are recommended: first morning urine color..."

La couleur ou la densité de l'urine du matin est un indicateur fiable de l'état d'hydratation.

4. Identification de l'Hypohydratation :

"The early signs and symptoms of exercise-related hypohydration include thirst and general discomfort..."

Les premiers signes de l'hypohydratation liée à l'exercice comprennent la soif, l'inconfort, la peau rougeâtre, la fatigue et les crampes.

5. Gestion d'Événements :

"Medical professionals responsible for directing, supervising, and coordinating athletic events should include hydration strategies in the medical and safety plan..."

Les plans médicaux d'événements sportifs devraient inclure des stratégies d'hydratation, de l'éducation pour les athlètes et un accès facile aux fluides.