

## EXERCICE 2

# UX DESIGN

# Insights sur l'Hydratation pour une Performance Athlétique Optimale

## 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 %.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.