AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5

Parution : **Lundi 25 mars 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"L'eau est le meilleur carburant du corps qu'il soit en mouvement ou au repos.

Ayez votre réserve d'eau à portée de main et n'attendez pas la soif !"

Je m'hydrate

- L'eau est la boisson la plus consommée au monde.
- Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme.
- Elle permet notamment d'évacuer les toxines, d'hydrater les muscles et de favoriser la circulation sanguine.

Même pour les activités sédentaires, je bois au moins 1,5 L d'eau par jour et plus en période de chaleur et en fonction de l'activité.

Quelques conseils.

Je bois de l'eau tout au long de la journée

- Je garde l'eau dans la bouche quelques secondes avant de l'avaler pour réduire la sensation de soif.
- Je prends des petites gorgées pour la digestion et l'assimilation des aliments.
- Je bois un grand verre d'eau 15 minutes avant le petit-déjeuner pour bien hydrater mon corps.
- Je bois également un verre d'eau avant d'aller me coucher pour éviter la déshydratation.

Le café et le thé ne remplacent pas l'eau. Ils sont plus diurétiques et font perdre de l'eau.

J'évite l'eau trop froide ou glacée, elle perturbe la digestion.

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE