

# L'Hydratation Quotidienne du Sportif

## Au Réveil et Au Couche

Quelques gorgées d'eau



## En Soirée

1 verre de lait  
ou 1 verre d'eau



## Au Dîner

+/- Potage  
2 verres d'eau



## HYDRATATION D'EFFORT

- Avant :** quelques gorgées d'eau plate
- Pendant :** 1 à 2 gorgées d'eau plate ou de boisson « légèrement » sucrée, toutes les 15 minutes (selon conditions ambiantes et durée de l'exercice)
- Après :** boire plus que la soif ne l'indique, dans les heures qui suivent l'effort (eau plate et/ou gazeuse, jus de fruits, lait...)



## Au Petit Déjeuner

Au moins 1 boisson  
(lait, jus de fruits,  
café, thé...)



## Dans l'Après-Midi

Au moins ½ litre d'eau  
(en plusieurs prises)  
+/- 1 boisson au Goûter  
(lait, jus de fruits...)



## Au Déjeuner

2 verres d'eau



## Dans la Matinée

Au moins  
½ litre d'eau  
(en plusieurs prises)

