

# Bien boire c'est essentiel

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

## Les bonnes attitudes à adopter

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

Je bois davantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

### Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



### Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »