



# Hydratation

L'hydratation est importante sous l'eau comme sur terre. C'est bien connu que l'air des détendeurs est sec et qu'en période chaude la combinaison peut rendre la balade en bateau très chaude, empêcher l'évaporation de la sueur et augmenter la température corporelle.

## Pourquoi s'hydrater?

- Remplacer une partie des liquides perdus lors de la sudation et prévenir la déshydratation
- Faciliter la circulation sanguine, l'élimination des déchets et l'apport en oxygène et en énergie aux muscles
- Faciliter l'absorption des glucides et des électrolytes

## 5 facteurs à considérer pour bien s'hydrater:

1. Ce qui a été mangé avant de plonger
2. La durée, l'intensité, la profondeur de la plongée
3. La température hors de l'eau et sous l'eau
4. Le niveau de sudation
5. La capacité de boire et la gestion des éliminations.

## Quelle quantité boire?

Environ 4 gorgées (150 à 300 ml) toutes les 20 minutes. Cette quantité est celle que votre estomac peut absorber facilement entre les plongées. Fiez-vous aussi à votre soif, au ressenti avec votre équipement et à la pression sur votre estomac pour rester hydraté sans devoir aller constamment uriner.

## Les glucides: votre source # 1 d'énergie pour les muscles et le cerveau

Pour une journée de 2 ou 3 plongées, il est recommandé de consommer entre 30 et 60 g de glucides par heure via une boisson sportive et/ou des aliments riches en glucides. Votre boisson sportive doit avoir une concentration de 6-8 % de glucides (soit 60-80g de glucides par litre d'eau).

## Et le sel dans tout ça?

L'ajout de sel (sodium) aux boissons consommées à l'effort permet de compenser les pertes par la sueur et aide à équilibrer les liquides.



## Trucs d'hydratation

Penser à bien s'hydrater tout au long de la journée, particulièrement après les plongées. Toujours avoir une bouteille d'eau et de boisson énergétique (style Gatorade) à portée de main.

Le meilleur indicateur pour vérifier votre niveau d'hydratation demeure la couleur de votre urine. Si elle est d'une couleur jaune clair, c'est signe d'une bonne hydratation.

Lors de conditions chaudes et humides réduisez la quantité de glucides dans votre boisson pour faciliter votre digestion et assurez-vous de toujours consommer une boisson fraîche.