



## Chapitre 3

### Boire de l'eau

#### Je cherche



1 - L'eau représente environ 60 % du poids d'un adulte, 70 % du poids d'un enfant.	Vrai	Faux
2 - Le pourcentage d'eau augmente quand le corps est très musclé.	Vrai	Faux
3 - Dans le corps humain, il faut équilibrer les entrées et les sorties d'eau.	Vrai	Faux
4 - Il ne faut boire que 0,5 litre d'eau par jour.	Vrai	Faux
5 - Le cerveau contient 90 % d'eau.	Vrai	Faux
6 - Quand il fait chaud, boire plus ne sert à rien.	Vrai	Faux
7 - Quand il fait humide, s'hydrater davantage est une bonne chose.	Vrai	Faux
8 - Quand il y a du vent, on a moins soif.	Vrai	Faux
9 - Quand il fait froid, on peut moins boire.	Vrai	Faux
10 - Boire avant de faire du sport, ça coupe les jambes.	Vrai	Faux
11 - En buvant suffisamment, les urines sont claires.	Vrai	Faux
12 - Boire avant d'avoir soif ne sert à rien.	Vrai	Faux
13 - Pendant le sport, prendre des tranches d'orange ou de citron est une bonne chose.	Vrai	Faux
14 - Si on boit en compétition, on a souvent envie d'uriner.	Vrai	Faux
15 - Après le sport, on peut arrêter de boire.	Vrai	Faux

## Je retiens

- Quand tu fais un effort, la température de ton corps augmente. Il ne faut jamais qu'elle dépasse 41 °C sous peine de malaise et de troubles graves. C'est la transpiration qui permet de refroidir le corps. En transpirant, tu perds de l'eau. Il faut donc boire pour compenser cette perte et rétablir l'équilibre.
- **Une seule boisson est indispensable à l'organisme : l'eau.**
- **Il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.**
- Il est généralement recommandé de boire frais mais non glacé (15 à 18 °C).

### A bicyclette

Quand on part en promenade à vélo, on pense à boire de l'eau régulièrement. Il vaut mieux boire à petites doses fréquemment que trop d'un seul coup. Il faut prendre l'équivalent d'un verre tous les quarts d'heure.

### Info Tour

Dans chaque équipe du Tour de France, des coureurs sont désignés pour ravitailler en eau les meilleurs coureurs de l'équipe. Quand il n'y avait pas de porteurs d'eau, les coureurs prenaient des réserves dans plusieurs bidons.

