

L'hydratation



TACTIQUE

L'eau est le principal constituant du corps humain. La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65 %. À l'intérieur de l'organisme, l'eau n'est pas répartie uniformément. Sa concentration varie d'un organe à l'autre, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin. Outre le sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau.



> Relie le bon pourcentage à chaque organe



Répartition de l'eau dans le corps

Toutes les parties du corps contiennent de l'eau, par exemple...

	Poumons :	90 %
	Sang :	22 %
	Peau :	82 %
	Muscles :	70 %
	Cerveau :	75 %
	Squelette :	80 %

ALORS. OÙ EN ES-TU ?



LE CONSEIL DU COACH

Pensez à bien vous hydrater : avant, pendant et après l'effort. N'oubliez pas votre gourde !!!

