



Il fait chaud !

Quelques conseils pour pratiquer votre activité physique l'été



Il est **capital** de maintenir l'activité physique toute l'année **et** il est préférable de la pratiquer l'été aux heures les moins chaudes (à la fraîche) pour éviter l'augmentation du rythme cardiaque, de la tension artérielle ainsi que la température corporelle

Et pour éviter la déshydratation :

- Buvez modérément du café et du thé qui ont un effet diurétique
- **L'alcool accentue** la perte d'eau
- **Surtout, buvez** régulièrement de l'eau

Surveillez les premiers signes **de déshydratation** qui peuvent apparaître :

- La soif
- Les crampes
- La fatigue

Choisissez les bons vêtements :

- Avoir une tenue claire car les tenues foncées absorbent les rayons solaires, légère et ample
- Mettre une casquette, un chapeau
- Une bonne paire de chaussures rendra votre activité plus agréable, avec un meilleur confort et aura une influence sur vos performances. Mais surtout, une chaussure non adaptée à votre pied et à l'activité physique pratiquée (exemple : claquettes) peut entraîner de nombreux problèmes : ampoules, entorse, tendinite, problèmes de dos....

A VOS BASKETS !