

## Mon hydratation

**POUR TA SANTÉ, BOIS DE L'EAU, À VOLONTÉ.**

**1. Lors d'une sortie à vélo, à quelle fréquence dois-tu boire ?**

- a. 1 litre par heure.
- b. 1/2 litre par demi-heure.
- c. un verre tous les quarts d'heure.

**2. L'eau est la seule boisson indispensable ? ?**

- a. vrai
- b. faux

**3. La transpiration lors d'un effort physique**

- a. permet de refroidir le corps.
- b. constitue une perte d'eau.
- c. est gênante et ne sert à rien.

**4. Il faut boire**

- a. avant l'effort.
- b. pendant l'effort.
- c. après l'effort.

**5. La réhydratation permet de**

- a. se sentir bien.
- b. éliminer les toxines.
- c. mieux récupérer son souffle.
- d. limiter les pertes minérales.

**6. Quand il fait froid, il n'est pas nécessaire de boire.**

- a. vrai
- b. faux

RÉPONSES

1. c - 2. a - 3. a et b - 4. a, b et c - 5. a, b et d - 6. b