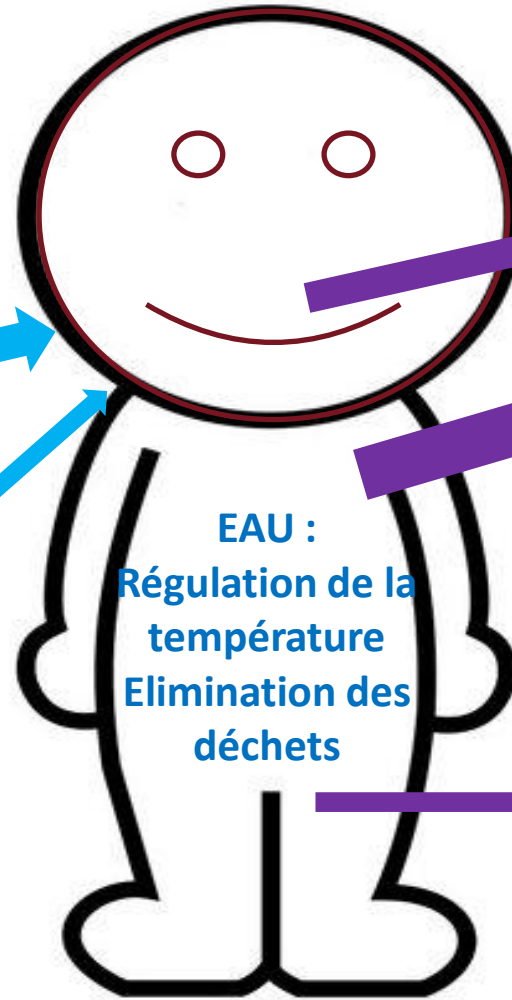


# L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION

 Apport en eau  
 Pertes en eau



EAU :  
Régulation de la  
température  
Elimination des  
déchets

 Respiration

 Transpiration

 Urine

**DÉSHYDRATATION** 

**Baisse de vigilance (→ Blessures)  
Diminution des performances  
Douleurs tendineuses et musculaires  
Crampes  
Coup de chaleur**