

Contraintes thermiques

BOIRE - BOIRE - BOIRE

**Avaler de petites quantités
d'eau à la fois,
l'équivalent d'un verre
(250 ml, 8 onces)
toutes les 20 minutes,
même si l'on n'a pas soif.**

Il ne faut surtout pas attendre d'avoir le gosier sec pour se désaltérer car lorsqu'on en ressent le besoin, l'organisme est déjà en manque. La soif indique que le phénomène de déshydratation est déjà commencé.

AVERTISSEMENT