



**BOUGE AVEC PASSION,  
HYDRATE AVEC INTENTION**

# FICHE HYDRATATION POUR LES DANSEURS



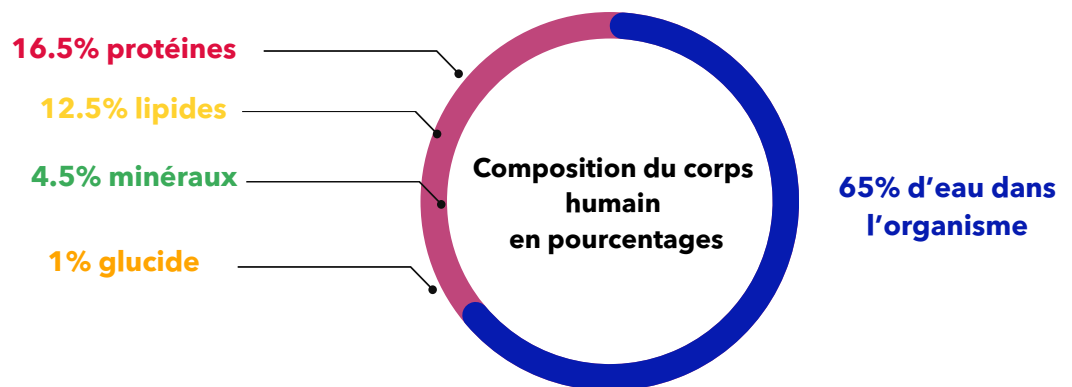
Thalie Santé  
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION

# 1- GÉNÉRALITÉS

**L'hydratation est cruciale** pour le bon fonctionnement du corps humain.

**L'organisme est composé de 65 % d'eau** en moyenne (avec une variation en fonction de l'âge et du sexe). Il requiert une hydratation adéquate pour maintenir ses fonctions vitales.

L'eau facilite le transport des nutriments, maintient la consistance des cellules et tissus. Boire de l'eau permet de répartir les nutriments dans le corps via les mécanismes hormonaux.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne une personne perd 2,5 à 3 litres d'eau par jour, en fonction de son activité et du climat. Pour compenser cette perte, favorisez un apport en eau à travers les boissons mais aussi les aliments.

## 2- HYDRATATION ET PERFORMANCE PHYSIQUE



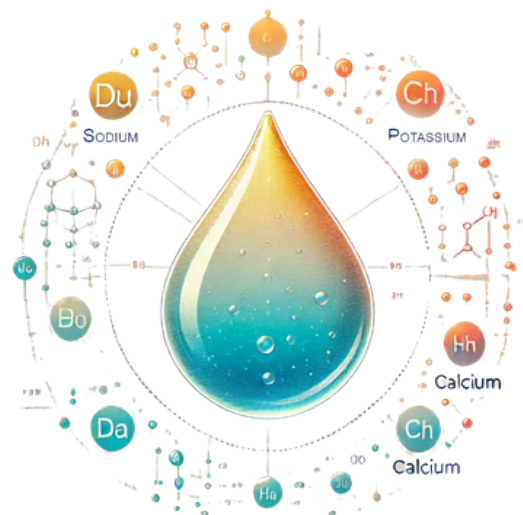
**La performance physique est étroitement liée à l'hydratation.**

Pendant l'effort, la sudation entraîne une perte d'eau significative.

Par exemple, un.e danseur.se de 70 kg peut perdre jusqu'à 1,5 litre de sueur, réduisant sa capacité physique de 10 à 20%.

La sueur contient des sels minéraux importants comme le sodium, le potassium et le calcium, essentiels pour la contraction musculaire et d'autres fonctions corporelles.

**Une déshydratation**, même mineure, peut entraîner **fatigue, crampes, baisse de vigilance** et de performance et **favorise le risque de lésion**.



## 3- SOURCES D'HYDRATATION

### I- EAU

Il **est conseillé de boire de l'eau régulièrement**, même sans soif, et de préférer une eau riche en minéraux. En France, différentes eaux minérales, contrairement aux eaux de sources qui sont de minéralisation inférieure, peuvent compléter les besoins en minéraux.

### II- AUTRES TYPES DE BOISSONS

Toutefois, la consommation d'autres catégories de boissons comme le café, les sodas et les jus de fruits doit être modérée. L'alcool, en particulier, est déconseillé car il perturbe la fonction rénale et augmente la déshydratation.

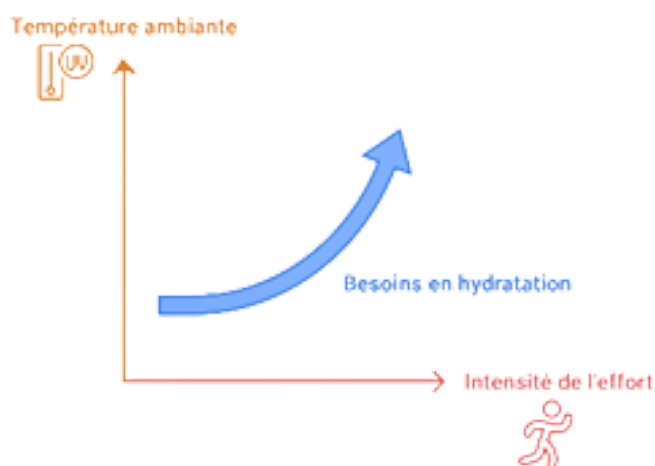


## 4- ADAPTER SON HYDRATATION



**Une bonne hydratation soutient diverses fonctions physiologiques**, comme l'activité cellulaire, le fonctionnement cardiovasculaire, la régulation de la température, et l'élimination des déchets. Pour une personne sans activité physique intense, la consommation recommandée est d'environ 1,5 à 2 litres par jour, répartie tout au long de la journée.

**Les besoins en hydratation augmentent avec l'intensité de l'effort physique et la température ambiante.**



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte de 2% d'hydratation peut réduire les capacités physiques et cognitives de 20% ! Il est donc essentiel de boire avant, pendant, et après l'effort.

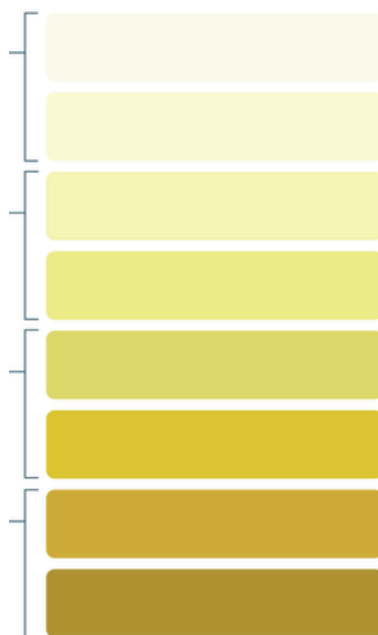
**Surveiller son hydratation par un contrôle visuel de la couleur de ses urines est essentiel.**

**Bien hydraté**

**Pas assez hydraté**

**Déshydraté**

**Très déshydraté**



**Couleur de l'urine**

Les bonnes habitudes à prendre pour optimiser son hydratation :

**Buvez un grand verre d'eau le soir au coucher** pour compenser les pertes hydriques de la nuit.

**Buvez un grand verre d'eau tiède le matin au levé et à jeun** pour favoriser le bon fonctionnement du système digestif, optimiser l'absorption des nutriments et activer le métabolisme.



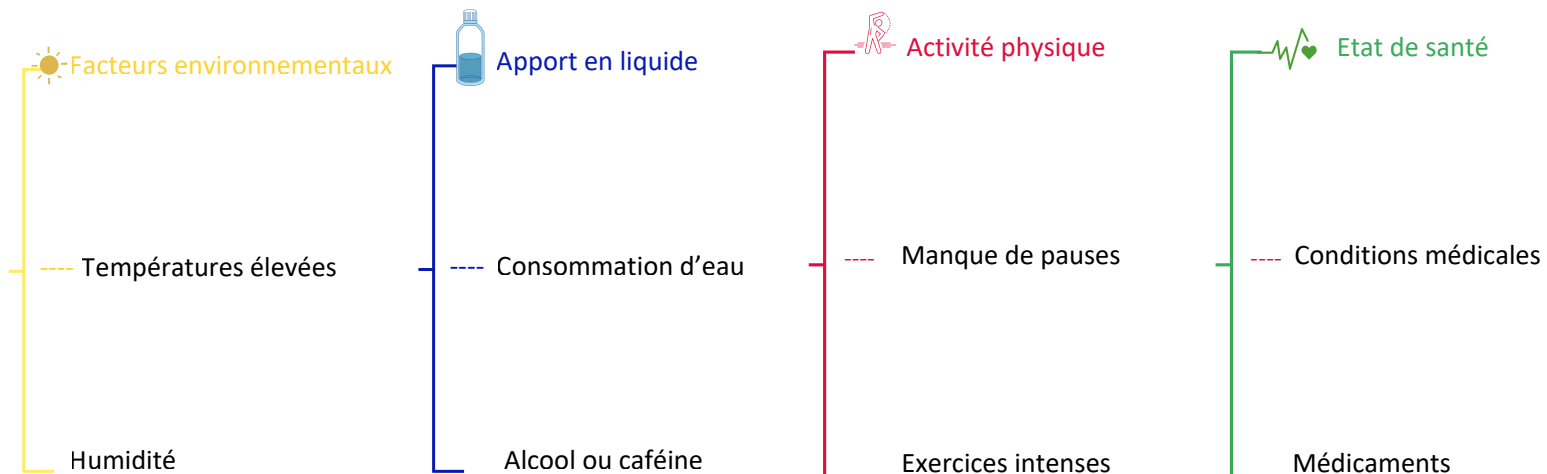
# 5 - SIGNES DE DÉSHYDRATATION

En cas de déshydratation on constate :

- une fatigue anormale
- des difficultés de concentration
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes
- une diminution des amplitudes articulaires.



## Causes de la déshydratation



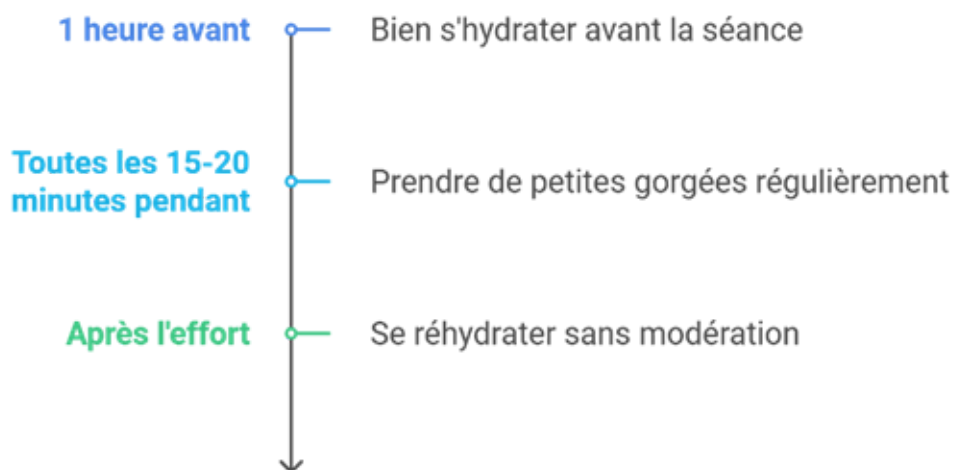
Déshydratation et ses effets

# 6 - CONSEILS PRATIQUES ET BOISSONS AMÉLIORÉES

## Avant l'effort,

**Veillez à un niveau d'hydratation suffisant et pensez à légèrement saler votre eau.**

L'hydratation est à adapter en fonction de l'activité, et donc des efforts physiques, pour favoriser un bon équilibre hydrique. Pendant l'effort boire un à deux verres d'eau, à température ambiante, toutes les 20 minutes aide à maintenir l'équilibre.



**EAUX À BOIRE PENDANT L'EFFORT :**

HÉPAR

evian

Vittel  
EAU MINÉRALE NATURELLE

Contrex



# Durant l'effort,

Ces boissons améliorées optimisent l'hydratation.

Des exemples recensés au sein d'un ballet incluent :

## "LE MOJITO DE HUGO"

- EAU .....
- 1 CITRON .....
- 1 CONCOMBRE .....
- GINGEMBRE .....
- 15 FEUILLES DE MENTHE .....



## LE "SPRITZ D'ALLEGRA"

- 1 ORANGE .....
- 1 BRANCHE DE CÉLÉRI .....
- HERBE À THÉ .....

## "LE BLOODY MARY DE GUILLAUME"

- JUS DE CANBERRY .....
- 15 BAIES CANBERRY .....
- 1 CITRON VERT .....
- 1 KIWI .....



Ces recettes offrent des **bienfaits supplémentaires** en termes de détoxification avec les antioxydants qui permettent de protéger nos cellules et participent au renforcement immunitaire (avec les autres éléments d'une hygiène de vie de qualité).

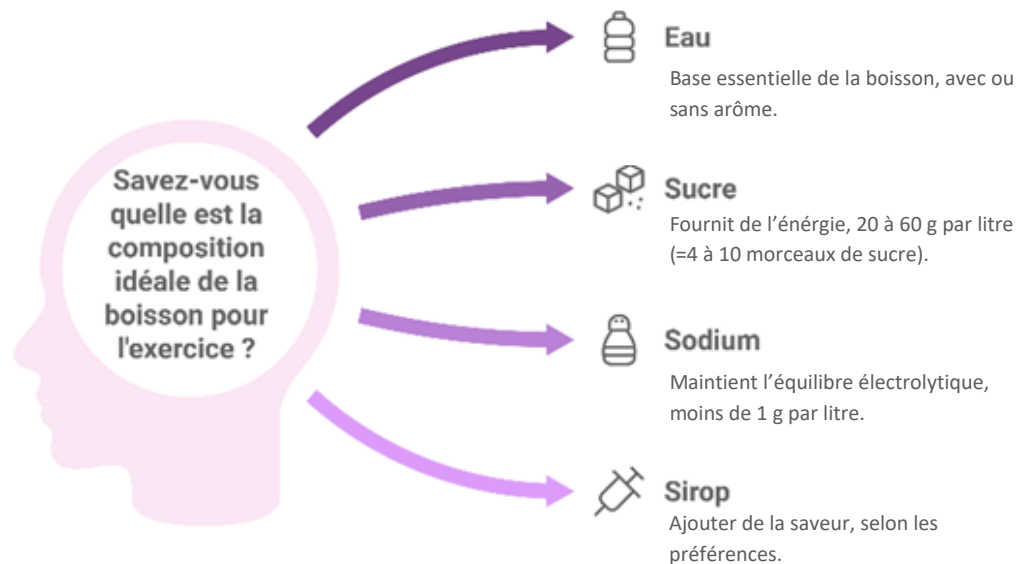
# Après l'effort,

**Selon les conditions d'exercice de celui-ci, l'apport en eau peut se faire sans modération.**

Cela permet d'enclencher et optimiser la récupération.

Il est également possible de boire ¼ de litre d'eau bicarbonatée, type Vichy, puis continuer l'hydratation avec de l'eau « neutre ».

Privilégiez les eaux contenant du sodium car elles désacidifient et aident le drainage.



**Eaux à boire après l'effort :**

**st-Yorre**

**VICHY**  
Célestins

Auvergne  
**ROZANA**

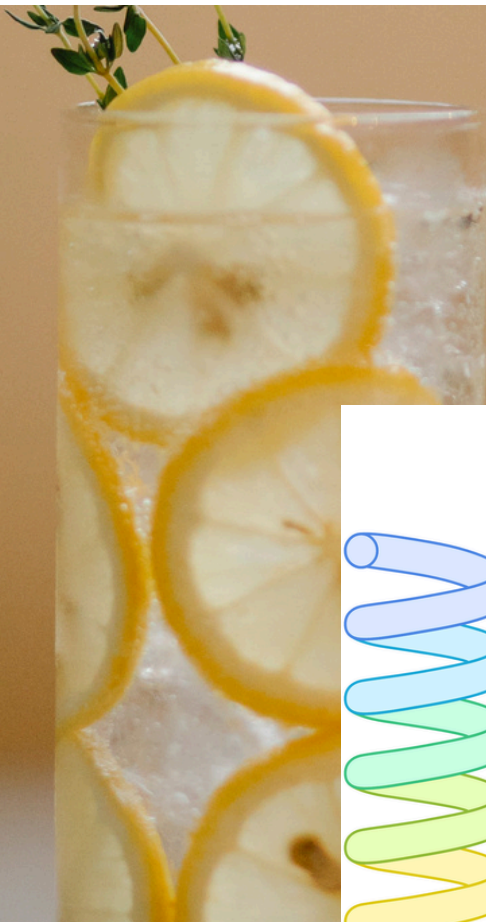
**Donat** Mg  
Za zdravlje

## RECETTE MAISON

De l'eau  
+  
1 pincée de sel  
ou  
1 pincée de bicarbonate  
de sodium



# CONCLUSION



## En 5 conseils



Boire avant d'avoir soif tout au long de la journée

Consommer 1,5 Litres d'eau par jour, au minimum

Boire par prises régulières et fractionnées en dehors des repas et 2 gorgées toutes les 20 minutes à l'effort

Varié les types d'eau et consommer à température ambiante

Boire et ajuster l'hydratation autant que l'on transpire

Une hydratation adéquate permet de maintenir un niveau optimal de performance physique et psychologique.

**Il est important de comprendre son rôle, de connaître ses besoins spécifiques, et d'être capable de détecter les signes de déshydratation** pour adopter des stratégies d'hydratation efficaces.

**POUR FAIRE BAISSER SA TEMPÉRATURE CORPORELLE, PENSER À PORTER UN T-SHIRT MOUILLÉ !**

# ANNEXE

## QUIZ



### 1. COMBIEN DE VERRES D'EAU BOIS-TU CHAQUE JOUR ?

- A)** Moins de 4, je n'y pense pas toujours !
- B)** Entre 4 et 6, j'essaie d'être régulier.
- C)** 8 ou plus, je suis une vraie source d'hydratation !



### 2. AVANT, PENDANT OU APRÈS UNE RÉPÉTITION, TU...

- A)** Oublies souvent de boire, sauf si on te le rappelle.
- B)** Prends quelques gorgées par-ci par-là, mais rien de précis.
- C)** Bois un verre d'eau à chaque pause pour rester en forme.



### 3. EN TERMES DE BOISSONS, TU PRÉFÈRES...?

- A)** Les sodas ou le café, ça me booste !
- B)** L'eau, mais parfois aussi des jus ou des thés.
- C)** L'eau sous toutes ses formes ! Nature, infusée, pétillante...

# QUIZ



## 4. QUE FAIS-TU POUR T'ASSURER DE BOIRE ASSEZ DANS LA JOURNÉE ?

- A) Rien de spécial, je bois quand j'ai soif.
- B) J'essaie de boire au moins à chaque repas.
- C) Je garde ma gourde à portée de main et la remplie souvent.



## 5. QUAND TU TRANSPIRES BEAUCOUP EN DANSANT, TU...

- A) Continue sans boire, ça fait partie de l'effort !
- B) Bois un peu pendant les pauses.
- C) Prend l'habitude de boire avant, pendant et après pour bien récupérer.

---

## RÉSULTATS

### Majorité de A : Danseur des Sables

Tu es un peu en « mode désert » quand il s'agit d'hydratation ! Mais ne t'inquiète pas, l'eau peut devenir ton meilleur allié pour la performance et la récupération. Essayes de t'habituer à boire de petites gorgées tout au long de la journée.

### Majorité de B : Danseur des Vagues

Tu as une bonne approche de l'hydratation, même si tu pourrais renforcer tes habitudes. Quelques astuces comme garder une gourde avec toi ou tester des eaux infusées pourraient t'aider à t'hydrater encore mieux !

### Majorité de C : Danseur Source Vive

Bravo ! Tu as de super habitudes d'hydratation ! Continue de faire de l'eau ton alliée, car elle soutient ta performance, ton énergie et ta récupération. Ta discipline inspire les autres danseurs !



THALIE SANTÉ - PARIS CENTRE  
7 rue Bergère - 75009 Paris

THALIE SANTÉ - SAINT LAZARE  
7-13 rue de Bucarest - 75008 Paris

THALIE SANTÉ - GARE DE LYON  
50 avenue Dausmenil - 75012 Paris

THALIE SANTÉ - PARIS SUD  
10 rue de Brancion - 75015 Paris

THALIE SANTÉ - BOULOGNE BILLANCOURT  
62 bis avenue André Morizet  
92100 Boulogne Billancourt

Pour tous renseignements et informations  
complémentaires :  
[thalie-santé.org](http://thalie-santé.org)



Thalie Santé  
LA CULTURE DE LA PREVENTION