



SIGNES ET SYMPTÔMES DE DÉSHYDRATATION

Apparition de la soif, perte d'appétit, nausées, bouche sèche, mal de tête, irritabilité, étourdissements, difficultés respiratoires, fatigue extrême, vomissements, diarrhée, troubles de coordination, hallucinations, réduction rapide du poids sur la balance, découpage rapide de la silhouette, diminution de la force, de l'endurance et de la puissance, accélération des battements cardiaques, augmentation de la température corporelle, diminution de la concentration fatigue prématurée, accroissement du risque de blessures, baisse de la quantité et la couleur moins clair de l'urine.

SIGNES ET SYMPTÔMES DE SUR HYDRATATION / HYPONATRÉMIE

Nausées, vomissements, dégoût de l'eau, mal de tête et confusion causé par la diminution de la quantité de sodium dans le sang provoquée par la consommation d'une trop grande quantité d'eau seulement, et ce, pendant plusieurs heures. Les conséquences peuvent être graves et causer la mort.

Traitement :

Pour éviter l'hyponatrémie il faut ajouter des 500 à 700 mg de sodium (environ 1ml de sel) par litre d'eau.

