



QUIZ

Avez-vous des signes de déshydratation ?

📌 Objectif : Identifier les signes subtils d'un manque d'hydratation

📝 Instructions : Répondez aux questions ci-dessous en cochant ☒ "OUI" ou ☐ "NON".

1 CERVEAU & ÉNERGIE

1. Avez-vous souvent des maux de tête en fin de journée ? ☒ ☐
2. Ressentez-vous un brouillard mental ou des difficultés à vous concentrer ? ☒ ☐
3. Vous sentez-vous fatigué sans raison apparente (hors manque de sommeil) ? ☒ ☐

2 PEAU & APPARENCE

1. Avez-vous souvent les lèvres gercées sans raison (hors hiver) ? ☒ ☐
2. Votre peau est-elle sèche et manque d'élasticité ? ☒ ☐
3. Votre urine est foncée et peu abondante dans la journée ? ☒ ☐

3 DIGESTION & APPÉTIT

1. Êtes-vous sujet à la constipation fréquente ou à des selles dures ? ☒ ☐
2. Ressentez-vous des fringales ou des envies de sucre en dehors des repas ? ☒ ☐
3. Avez-vous du mal à digérer certains repas et vous sentez-vous ballonné(e) ? ☒ ☐

4 MUSCLES & ARTICULATIONS

1. Avez-vous des crampes musculaires fréquentes (hors carence en magnésium) ? ☒ ☐
2. Votre récupération musculaire après sport vous semble plus longue qu'avant ? ☒ ☐

5 SIGNES PHYSIQUES GÉNÉRAUX

1. Ressentez-vous une sensation de bouche sèche au réveil ou en journée ? ☒ ☐
2. Avez-vous une haleine forte malgré un brossage de dents régulier ? ☒ ☐

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

- **Moins de 3 "OUI" → Bonne hydratation** 🟢 : Continuez ainsi !
- **Entre 4 et 6 "OUI" → Déshydratation légère** 🟡 : Améliorez votre hydratation quotidienne.
- **Entre 7 et 9 "OUI" → Déshydratation chronique** 🟠 : Votre corps souffre d'un déficit d'eau, optimisez votre hydratation dès maintenant !
- **Plus de 10 "OUI" → Déshydratation sévère** 🔴 : Vous devez impérativement augmenter votre consommation d'eau et intégrer des électrolytes.