



Hydratation Ayez l'eau à la bouche!

Notre organisme est composé à environ 60 pour cent d'eau, ce pourquoi, tant en voyage que lors d'activités sportives, il importe de bien s'hydrater pour rester au sommet de sa forme. En fonction de la température extérieure et de l'effort physique déployé, les experts recommandent d'ailleurs de boire entre 125 et 250 ml. de liquide toutes les 15 minutes!

L'eau, pure ou agrémentée de zestes d'orange, de citron pressé, de sucre ou de miel, les jus de fruits et les boissons énergétiques sont toutes d'excellentes options. Ces dernières devraient impérativement figurer dans votre stratégie de réhydratation pour pallier la perte de minéraux essentiels évacués par la transpiration, comme le sodium, le calcium et le potassium.

Pas facile toutefois de trouver de l'eau potable en pleine forêt ou dans certains pays étrangers. S'il vous est impossible de vous procurer de l'eau embouteillée avec un bouchon bien scellé, ayez toujours sous la main des comprimés ou des gouttes de purification. Un filtre ou un réchaud pour faire bouillir le précieux liquide peut s'avérer une solution.

Pensez aussi plus loin que le bout de votre nez en restant méfiants quant aux aliments crus lavés avec l'eau locale, comme la laitue. Même chose avec les glaçons qui sont faits avec de... l'eau! Sur ce, je vous dis : Santé !



Question du Mois

Comment se nomme le pays entièrement enclavé dans l'Afrique du Sud?

- A) Botswana
- B) Lesotho
- C) Malawi
- D) Swaziland

La réponse plus bas



Voyage et plein air font bonne paire!

Ne manquez pas la toute nouvelle chronique plein air de Jadrino Huot diffusée tous les jeudis vers 18 h 15 lors de l'émission *Dans le vestiaire* sur les ondes du 104,7 FM. Celle-ci s'ajoute donc aux chroniques voyages diffusées maintenant les mardis vers 14 h 20 dans l'émission *Vos après-midis souvenirs garantis*. Pour ne rien manquer, écoutez en direct :

www.souvenirsgarantis.ca/outaouais

La réponse est B) Lesotho



Êtes-vous du type ours polaire, singe capucin ou papillon monarque?

Découvrez votre vraie nature en prenant part à des circuits aventures uniques avec nul autre que Jadrino « Indiana Jad » Huot. Épiez des ours polaires à Churchill au Manitoba, des singes capucins au Costa Rica ou des millions de papillons monarques au Mexique. Pour plus de détails, dont sur les itinéraires et les prix, visitez :

www.indianajad.com/fr/guideplanif



La Différence de La Différence? : Tout simplement la meilleure pizza!

Des pizzas généreusement garnies d'ingrédients de première qualité, un choix incomparable avec pas moins de 30 variétés de pizzas au menu et toujours deux pizzas pour le prix d'une, livraison incluse! Avec six succursales à Gatineau, un petit coup de fil et nous serons à votre porte en un rien de temps! Pour nos coordonnées, notre menu et des coupons-rabais :

www.pizzaladifference.com