

# Mal à la tête après le sport ?



## Hydratation correcte

Bien boire avant et après l'effort (jusqu'au soir), en faisant particulièrement attention dans des conditions chaudes, humides ou pour des efforts intenses et/ou longs. Ne pas hésiter à consommer des électrolytes. Voir [épisode 4](#).



## Alimentation équilibrée

Un repas trop gras ou trop sucré peut créer un contre-coup violent pour le corps. De même, un repas trop lourd avant l'effort n'est pas idéal.



## Éviter l'alcool

Pas de surprise, l'alcool déshydrate et ses effets sont encore plus violents lorsque combiné avec le sport. Donc on évite, avant et après l'effort.



## Bien dormir

C'est la base, mais bien dormir devient encore plus critique si vous n'avez pas l'habitude de faire des efforts intenses.

Dans mon cas, une mauvaise nuit et du sport se traduisent toujours pas un mal de tête. Je n'hésite donc pas à faire une sieste de 30 - 40 minutes. Voir [épisode 1](#).

