

Sac d'hydratation

Le sac d'hydratation s'avère un outil hyper pratique pour l'amateur de plein air. Nul besoin de s'attarder sur les besoins pour la personne active de s'hydrater en quantité suffisante. Bien s'hydrater cependant demande de s'hydrater régulièrement en petites quantités. Lorsque vous êtes en mouvement, la meilleure façon de s'hydrater régulièrement est d'avoir accès rapidement à une source de liquide tout en permettant la continuité de l'activité. Le sac d'hydratation permet cela.

Quelques critères à considérer.

1. **Le volume** : Vos activités, votre corpulence et d'autres facteurs vous demandent-ils de vous réhydrater pour 2L, 3L, ou...? Tenez compte que sans même bouger, chaque jour, l'être humain a besoin d'ingurgiter 2L d'eau au minimum, incluant ce que vous trouvez dans les fruits, la viande, etc. Avez-vous accès à une source pour refaire le plein du sac pendant l'activité?
2. **Espace de rangement** : Devez-vous transporter autre chose dans votre sac? Beaucoup ou peu de vêtements supplémentaires, lunettes ou autres accessoires, collation ou goûter substantiel, du matériel pour quelques jours de randonnée ou d'expédition, le matos pour la grimpe, etc? Donc avez-vous besoin principalement d'un sac d'hydratation avec de l'espace supplémentaire de rangement ou encore un sac à dos substantiel pouvant accueillir un sac à liquide?
3. **Facilité d'utilisation** : Est-ce que l'ouverture de remplissage est pratique ou celle-ci demande-t-elle un adaptateur spécial pour la remplir au robinet? Une bonne étanchéité est essentielle et une grande ouverture, surtout pour le nettoyage, est souhaitable. La valve de sortie de liquide demande-t-elle un minimum d'effort? Plus le mécanisme est simple, plus il devrait fonctionner efficacement sous toutes les conditions.
4. **Protection contre le gel** : Nous recommandons et ce, en toutes saisons, l'utilisation d'un tube et d'une valve isolés. En effet, l'hiver le débit sera continu et l'été, l'eau sera à une température acceptable.
5. **Facilité de transport** : Le sac qui transporte votre liquide doit être conçu de façon à suivre les mouvements de votre corps imposés par votre activité. Même à moitié vide, le sac doit stabiliser en partie le contenu en liquide. Pour cette raison, un sac souple mince et en longueur, épousant le corps est souhaitable.

Vous comprenez l'importance de bien s'hydrater en cours d'exercice. Il faut également comprendre l'importance d'une bonne hygiène reliée à l'hydratation. Suivez les quelques étapes suivantes :

1. Vidange :

Le plus tôt possible après l'arrêt de votre activité, il vous faut vider votre sac de son contenu en liquide. À défaut de quoi des bactéries pourraient se développer, particulièrement si la température ambiante est chaude. Ne pas oublier le conduit et la valve d'alimentation.

2. Lavage et rinçage :

Même vidé de son contenu, pour les mêmes raisons, il faudra faire un lavage sérieux de votre sac. Il existe des brosses vendues spécialement à cet effet chez votre marchand spécialisé. Lors de cette tâche de lavage, vous vous félicitez d'avoir acheté un sac d'hydratation à grand goulot pour faciliter ce travail. Si votre liquide est autre que de l'eau, type boisson d'hydratation sportive avec sucre, sel, etc., vous devrez utiliser une eau de lavage savonneuse. Prenez soin de bien rincer. Ici aussi, ne pas oublier le conduit et la valve d'alimentation.

3. Séchage :

Suite au lavage et rinçage, un séchage s'impose. Pour bien le faire, il faut empêcher les parois du sac de coller les unes aux autres. Pour ce faire, il existe des supports de séchage spécialement conçu à cet effet. Un bon investissement. Toujours vrai, le conduit et la valve d'alimentation doivent être séchés.

Un bon entretien est garant d'une bonne hygiène d'hydratation en cours d'exercice. Votre santé en dépend.