

# 5 CONSEILS A SUIVRE POUR PROFITER DE TA NAVIGATION



**ni Faim**

## BOIS ET MANGE CORRECTEMENT

C'est important d'être en pleine forme pour ne pas « tomber malade ». Une bonne alimentation s'impose afin d'éviter le mal de mer. De la même manière, pense à t'hydrater régulièrement par petites gorgées d'eau et ne t'expose pas trop au soleil.



**ni soif**



**ni Fatigue**



**ni Froid**



**ni Frousse**

## REPOSE-TOI

La fatigue peut être à l'origine du mal de mer. Il est important de bien se reposer avant d'embarquer

## PROTEGE-TOI

En mer, le vent contribue souvent à la sensation de froid, même sous un grand soleil. De même, l'humidité de la mer, fait baisser la température ressentie. Couvre-toi bien avant de ressentir les effets du mal de mer et évite à tout prix d'être mouillé(e) par une vague ou par la pluie.

## N'AIE PAS PEUR!

Plus facile à dire qu'à faire!  
Le stress ou la peur augmente la probabilité d'être malade.  
**Détends-toi !**