

Le BBREM

Le BBREM, ou **Boire** - **Bouger** - **Rester au sec** - **Éliminer** - **Manger**, est un rappel mnémotechnique des actions à mettre en place en permanence durant le camp d'hiver à l'extérieur. Il permet de conserver et maximiser son énergie.



Boire

Boire **de façon régulière** en **petites quantités** à chaque fois.

Un corps bien hydraté permet une meilleure circulation de la chaleur.



Bouger

Bouger **régulièrement** mais de façon **modérée** (marcher plutôt que courir).

Maintenir une activité physique à un rythme contrôlé pour conserver sa chaleur.



Rester au sec

Se **mettre à l'abri** des intempéries et se protéger du froid (éviter d'être en contact direct avec la neige/la glace).

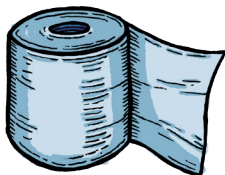
Se vêtir en appliquant le **système multicouches** et changer de vêtements après une activité physique plus intense.



Manger

Manger **fréquemment** durant les activités extérieures (collations et repas).

La digestion produit de l'énergie qui permet de réchauffer l'organisme.



Éliminer

Aller aux toilettes **régulièrement** et éliminer **dès que le besoin se fait ressentir** (selle et urine).

Combattre l'envie fait dépenser de l'énergie au corps qui en utilise alors moins pour se réchauffer.

