



L'hydratation du sportif

"Attendre d'avoir soif pour boire, c'est attendre la surchauffe pour faire le plein de liquide de refroidissement. »

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire

DESHYDRATATION = FATIGUE + BAISSÉ DES PERFORMANCES

Soif et fatigue importante, capacités physiques et intellectuelles dégradées, épuisement, confusion



La consommation d'eau seule suffit à limiter la baisse des performances. Mais au-delà d'une heure d'effort, il est conseillé d'ajouter des glucides à sa boisson. Il est préférable de réaliser sa boisson « maison ».

- Eau minérale, pour sa richesse en minéraux
- Un peu de glucides, entre 30-100g/L (sucre, jus de fruits), selon la durée de l'exercice et la température extérieure. Par exemple, pour une gourde de 75cl, il faudra entre 22g et 75g de glucides maximum.
- Une pointe de sel, pour compenser la perte en sodium à l'effort

Remarque : le jus de raisin est le plus riche en glucides, mais il y a aussi le jus d'ananas...

Rôles de l'eau : équilibre du ph, transport des molécules, régulation thermique

Boire régulièrement tout au long de la journée pour répartir les apports sur 24h

Boire avant l'effort pour prévenir le déficit

Boire pendant l'effort même si absence de soif

Boire après l'effort, pour compenser les pertes

Attention, boire trop rapidement à l'effort peut entraîner des nausées : boire des petites gorgées régulièrement

La quantité d'eau apportée au cours de l'effort doit être comprise entre 0,5 et 1,5 Litre/Heure