

Hydratation et boissons de l'effort :

Le corps adulte est constitué d'environ 60% d'eau.

Malgré cette masse importante, il n'existe pas de réserve hydrique dans l'organisme, car un excès de boisson est rapidement éliminé par voie rénale.

Points positifs de l'hydratation :

- Améliore les performances
- Élimine les déchets du corps
- Régule la température

L'hydratation permet une meilleure performance pendant les entraînements et les compétitions :

- Prévient les maux de tête
- Prévient les problèmes d'articulation et de tendons : une bonne hydratation limite le risque de crampes, lésions ou tendinites et permet de rester en forme
- Aide à la digestion
- Lutte contre la constipation

Points négatifs de ne pas s'hydrater:

Déshydratation de 1% de poids corporel = diminution des performances jusqu'à 10 %

Signes de déshydratation :

- crampes
- blessures
- tendinite (zone peu vascularisée, donc s'abîme très facilement)
- diminution des performances
- baisse de la concentration et des réflexes
- peau sèche, migraine

LA SUEUR

La sueur est principalement constituée d'eau et de sel. En moyenne un sportif perd près d'un litre de sueur par heure d'effort.

Échelle de la couleur de l'urine:

1	Je suis bien hydraté
2	
3	
4	Je ne suis pas suffisamment hydraté
5	
6	
7	Je suis déshydraté
8	



Recommandations:

Hydratation : 2,5 L minimum

Une bonne hydratation participe à la formation de glycogène (réserves de sucres et d'énergie).

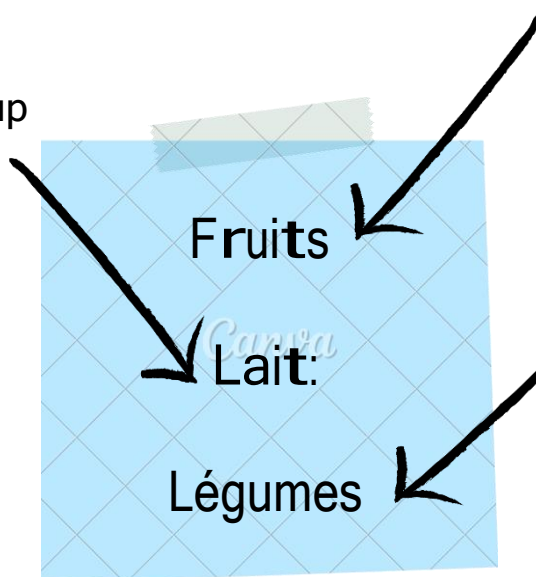
Pour resynthétiser 1g glycogène, il faut 2,7 g d'eau.



Aliments riches en eau:

Les laitages contiennent beaucoup d'eau surtout les laitages (85 à 90%)

Les fruits contiennent 85% d'eau



Les légumes contiennent 90% d'eau. S'il est difficile pour vous de consommer des légumes vous pouvez tester sous forme de soupe ou bouillon

La goutte des boissons :

Bière, vin, boissons énergisantes

Boissons énergétiques pour le sport

Boissons rafraîchissantes sucrées

Boissons light sans sucres

Boissons lactées sucrées

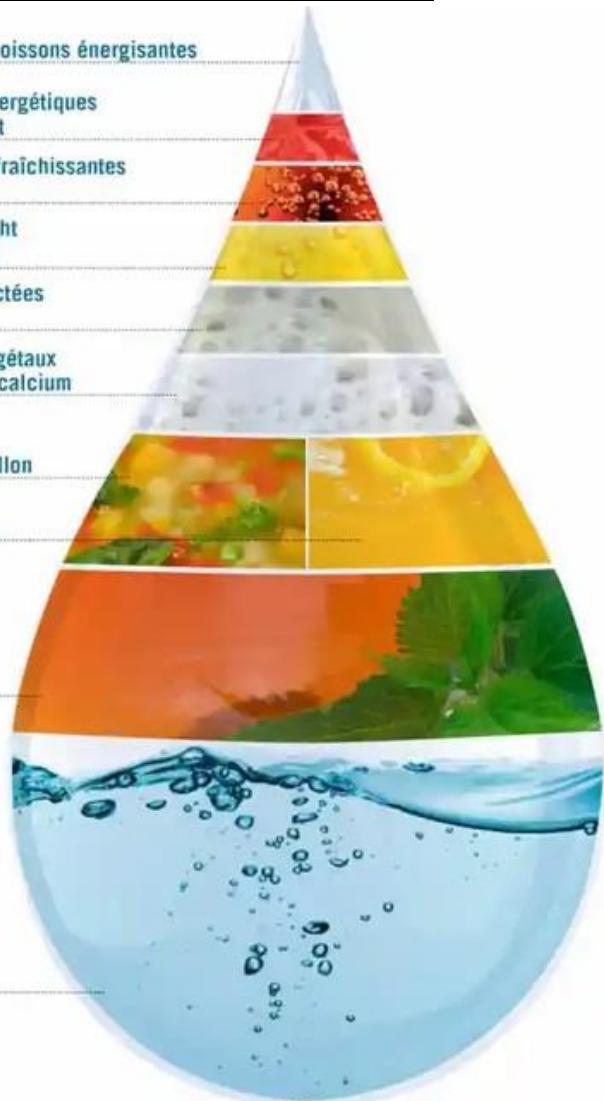
Lait / jus végétaux enrichis en calcium

Soupe, bouillon

Jus de fruits

Thé, café, tisane

Eau



L'eau intervient dans tous les processus métaboliques, dans le transport des nutriments et des déchets et elle joue un rôle important dans la régulation de la température corporelle.



Durée et boissons d'effort:

Durée de l'effort	Boisson de l'effort	
< 30 min	Pas de besoin particulier Hydratation avant l'effort	
< 1h	De l'eau si la température est élevée	
1h à 2h30	Si T° > 15°C 30 à 40g de glucides/L 1g de sel/L	Si T° < 15°C 40 à 60g de glucides/L 1g de sel/L
		Si T° < 0°C 80g de glucides/L

Des techniques pour bien s'hydrater ?

- J'ai toujours une gourde individuelle, privilégier les contenants avec des graduations pour savoir où j'en suis
- Je me donne des objectifs quantitatifs/défis par jour
- Je me mets des rappels sur le téléphone (alarme ou notification)
- J'aromatise occasionnellement mon eau : citron, menthe, infusions aromatisées...
- Je n'attends pas d'avoir soif, boire des petites quantités tout au long de la journée
- ATTENTION quand il fait chaud, j'augmente mes apports en eau quotidienne

Recette de boisson de l'effort:

-500 ml eau (non gazeuse)

-1g de sel

-3 càs de miel ou 15g de sirop ou

4/6 morceaux de sucre

-1 demi jus de citron



Le citron alcalin permet de tamponner l'acide lactique produit lors d'activité physique intense et qui donne une sensation de brûlure et de fatigue dans les muscles

Comment lire une étiquette de boisson de l'effort ?

La liste des ingrédients reprend tous les ingrédients contenus dans la boisson par ordre décroissant.

Les valeurs nutritionnelles indiquent les teneurs en nutriments pour 100 g de produit mais il est important de bien lire la composition pour la boisson reconstituée afin de vérifier si elle correspond bien aux critères nutritionnels définis pour vous.

L'idéal est de choisir une boisson entre 4 et 6% de glucides, **contenant différents types de sucres** et un **peu de sel**.

Suivez les indications d'utilisation et ne modifiez les concentrations que sur avis d'un spécialiste.

Ingrédients : Produit reconstitué : eau, glucides (saccharose, sirop de glucose déshydraté, maltodextrine), acidifiant : acide citrique, citrate de sodium, arôme, chlorure de sodium, phosphate de calcium, carbonate de magnésium, chlorure de potassium, émulsifiant : amidon modifié, huile végétale de coprah, colorant E104, vitamine B1.

Informations nutritionnelles

	Pour 100 g de produit (poudre)		Pour 500 ml de boisson reconstituée (40 g de poudre)	
	Contient	% AJR*	Contient	% AJR*
Valeur Energétique (kcal/ kJ)	370 (1573)	-	148 (629)	-
Protéines (g)	0	-	0	-
Glucides (g)	87	-	35	-
Dont sucres (g)	70	-	28	-
Lipides (g)	0	-	0	-
Fibres (g)	0	-	0	-
Sodium (g)	0,86	-	0,34	-



Les boissons du sportif :

L'eau est la seule boisson indispensable.

Boire au moins 1,5 litre tous les jours. Pour tout effort de moins d'une heure.



Les boissons pour sportifs

ont pour fonction, lors de l'effort, de restaurer les pertes en eau, fournir des glucides afin d'éviter l'hypoglycémie, et en minéraux afin d'éviter l'hyponatrémie.



Les boissons d'attente permettent de s'hydrater avant l'effort. 300 ml à 1 litre de boisson doivent être pris de manière fractionnée dans les 3 heures qui précèdent l'effort.



Les boissons de récupération permettent de restaurer les pertes importantes en eau, glycogène, et sels minéraux après l'effort et aider à réparer les fibres musculaires.