

Conseils sur l'hydratation

Le fonctionnement de notre corps est vite perturbé si la proportion d'eau diminue (apparition de crampes, risque de tendinite, diminution des aptitudes physiques).

- **Combien?**

Quantité variable selon les individus (âge, poids, entraînements) et les conditions:

- minimum 1.5L/j (en période de repos).
- minimum 2.5L/j si 2 entraînements par jour.
- ✓ Une bonne hydratation se vérifie par des urines claires.

- **Quand?**

- Lors des entraînements, de la récupération, et régulièrement tout au long de la journée.
- Boire avant d'avoir soif (lors d'un effort la soif survient trop tard).
- Continuer à boire après l'effort, cela contribue à une meilleure récupération.

- **Pendant un effort :**

- ✓ Fractionner les apports: 150 à 200 ml toutes les 15/20 min (soit environ 0.5 L/h)
- ✓ La température idéale: 10°C.
- ✓ Des boissons d'effort peuvent s'avérer utiles lors de séances à intensité importante et supérieures à 1h.

Boissons d'effort

Caractéristiques :

- Hypotoniques ou **isotoniques** (3 à 8 % de glucides= 30 à 80g de glucides/litre d'eau).
=> Pas plus concentrées car elles seront moins bien assimilées!
- Natation : Ambiance chaude => privilégier l'ingestion d'eau **30 à 50g de glucides/ L d'eau**
- **Digeste et agréable** (à tester) ;
 - Ne pas être acide, ni acidifiante ;

Exemple de dilution de boisson d'effort du commerce:

Il est noté qu'un sachet de boisson d'effort de la marque X contient 80g de glucides.
Il faudra mettre la moitié du sachet dans 1L d'eau pour obtenir une concentration de 40g de glucides par litre d'eau.

C'est à calculer pour vos boissons, car souvent les doses conseillées sur les boîtes sont trop élevées et vous obtiendrez des boissons trop concentrées et peu digestes.

Exemples de boissons d'effort « maison » :

- ✓ 40 à 60 ml de sirop de fruit dans 1 litre d'eau. (Pas « sans sucre » ou « Light »).
- ✓ 40 à 60 g de miel dans 1 litre d'eau.
- ✓ 300 à 400 ml de jus de fruits (orange, pamplemousse, pomme...) dans 1/2 litre d'eau.
- ✓ 200 ml de jus de raisin dans 800 ml d'eau.

Remarques:

- L'ajout d'une ½ cuillère à café de sel par litre d'eau peut être intéressant pour optimiser l'hydratation (surtout en cas de fortes chaleurs) => dans les boissons d'effort du commerce, le sel est souvent présent.
- Problème en consommant régulièrement des boissons sucrées: risque de caries (utiliser une gourde souple et envoyer direct au fond de la bouche).
- Les boissons énergisantes (red bull®, Dark dog energy®...) ne sont pas adaptées à l'effort.