

L'HYDRATATION

“Boire mène à la victoire”

L'eau est l'un des composants majoritaires de notre corps. Bien s'hydrater est donc essentiel surtout lors d'une activité physique.

Lors d'un effort physique, on perd de l'eau et des minéraux en transpirant. Si l'on ne boit pas assez, on se déshydrate ce qui conduit à une diminution des performances !

Il faut boire avant d'avoir la sensation de soif : avant, pendant et après l'effort afin de couvrir les pertes hydriques, glucidiques et minérales.

CONSEILS POUR BIEN S'HYDRATER



Boire tout au long de la journée régulièrement.



Prévoir suffisamment d'eau pour les entraînements ou matchs : 1,5L à 2L.



Toujours avoir une bouteille d'eau ou une gourde avec soi.



Eviter les boissons industrielles type soda ou jus de fruit.



Avant l'effort

S'hydrater régulièrement durant les 3h qui précèdent l'effort : 0.3 à 1L



Pendant l'effort

boire par petites gorgées*
*L'ingestion rapide d'une grande quantité d'eau n'hydrate pas mais entraîne une dilatation de l'estomac et sa vidange est plus lente par un mécanisme reflexe. Cela peut entraîner des troubles digestifs et surtout l'eau sera absorbée plus tardivement.



Après l'effort

continuer de s'hydrater après la fin du match ou de l'entraînement



Attentions aux boissons mal adaptées, aux boissons trop sucrées, trop froides qui entraînent une absorption limitée et insuffisante.



Pour des efforts intenses et longs, il est possible de réaliser une boisson de l'effort afin d'apporter des glucides (ou sucres).



Pour 1L : 1 briquette de jus de raisin (30 cl) et compléter avec de l'eau.

Rajoutez 1 pincée de sel pour une activité d'une durée supérieure à 1h.



Le saviez-vous ?

L'eau gazeuse est très bonne pour la récupération car elle est riche en minéraux. Privilégiez, après l'effort, les eaux gazeuses riches en bicarbonates qui diminuent l'accumulation d'acide lactique dans les muscles.

Attention ! Certaines eaux gazeuses peuvent avoir une forte teneur en sel*, il faudra être vigilant lors de votre choix.

*Selon l'OMS l'apport quotidien en sel devrait être de 4g (environ 1 cuillère à café), or l'apport quotidien des français est de 8g/j en moyenne (environ 2 cuillères à café).



Comment savoir si je bois assez ?

Vérifiez la couleur de vos urines, elles doivent être de couleurs claires.