

L'HYDRATATION DU SPORTIF



Conséquences d'une déshydratation

Conséquences sur les performances

- 1% de déshydratation = baisse des performances de 10%
- Baisse des capacités d'endurance aérobie et anaérobie
- Diminution de la force musculaire
- Apparition de douleurs musculaires et tendineuses
- Risques accentués de blessures

Conséquences cognitives

- Allongement du temps de réaction
- Difficulté d'attention et de concentration
- Baisse de la vigilance (risques de blessures)
- Fatigue précoce

Conséquences physiques et physiologiques

- Diminution de la tension artérielle
- Augmentation du rythme cardiaque
- Sensation de fatigue accentuée, essoufflements, douleurs musculaires
- Maux de tête, frissons, nausées, vertiges

Ne pas attendre de ressentir l'un de ces signaux pour réagir au risque que les capacités intestinales soient insuffisantes pour parer rapidement à la déshydratation.

STRATÉGIE D'HYDRATATION

AU QUOTIDIEN

Comment s'hydrater au quotidien ?



Au réveil

1 verre d'eau

Au petit déjeuner

1 verre d'eau + 1 boisson chaude non sucrée

Dans la matinée

1/2 bouteille d'eau (500 ml)

Au déjeuner

2 verres d'eau

Dans l'après-midi

1/2 bouteille d'eau (500 ml)

Au dîner

2 verres d'eau

Dans la soirée

1 boisson chaude non sucrée (si envie)

Autour de l'entraînement, l'hydratation doit correspondre à
une dizaine de verres d'eau.

Si la difficulté pour boire de l'eau pure est présente, ajouter l'eau :
du jus de citron, des feuilles de menthe, quelques fruits frais...

STRATÉGIE D'HYDRATATION À L'EFFORT

Comment s'hydrater à l'entraînement ?

Dans les 2h avant l'effort

- 1/2 bouteille d'eau minimum (500 ml)

Pendant l'effort



- Boire dès le début de l'entraînement sans attendre d'avoir soif
- Toutes les 15 min, boire 2 à 3 gorgées d'eau (150 - 200 ml)
- Prévoir entre 500 ml et 1 L d'eau par heure d'effort (selon températures)
- Idéalement, conserver une eau autour de 15°C (mettre l'eau à l'ombre en été et dans un sac entouré d'une serviette en hiver ou contre soi grâce à un kamel back)
- Si entraînement < ou = à 1h : prévoir de seulement de l'eau pure
- Si entraînement > 2h/ 2h30 : l'ajout de glucides et de sodium sera conseillé (boisson d'effort du commerce OU maison avec miel et sel)

Après l'effort

- 1/2 bouteille d'eau (500 ml) dans l'heure suivant l'entraînement
- Possibilité d'ajouter une eau riche en bicarbonates (type St Yorre OU Rozana) afin de combler les pertes en minéraux

BOISSON D'EFFORT MAISON

RECETTES

Quelques exemples

50 g de miel
+
1 g de sel
+
700 ml d'eau

300 mg de jus de raisin
+
1 g de sel
+
400 ml d'eau

5 c.à soupe de sirop
+
1 g de sel
+
700 ml d'eau

1 c.à soupe de sucre
+
1 g de sel
+
700 ml d'eau

