

Comment éviter la déshydratation ?

- Boire tout au long de l'effort quelle que soit sa durée sans attendre d'avoir soif. La soif apparaît quand la déshydratation est déjà amorcée et plus on est déshydraté, moins on a soif. Un minimum de 0.5 l par heure est recommandé.
- Boire souvent dès l'échauffement par petites gorgées de 100 à 150 ml.
- Choisir une boisson isotonique de préférence pour une hydratation optimisée et un apport optimal de glucides, ou à défaut une boisson hypotonique (eau ou boisson isotonique diluée). Les sodas ou les jus de fruit non dilués, boissons hypertoniques, accroissent la déshydratation pendant l'effort.
- Continuer à boire après l'effort pour compenser les pertes et réduire la fatigue.
- Evitez ou réduisez la consommation de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool parce qu'elles font uriner plus que la normale.

Pourquoi Les boissons de l'effort sont importantes pour tous les athlètes ?

- Pour remplacer l'eau qu'ils perdent au cours d'un exercice.
- Pour remplacer les glucides brûlés pendant un exercice prolongé.
- Pour lutter contre les tendinites et les crampes.
- Pour améliorer la récupération post-entraînement.
- Pour maintenir un bon niveau de performance durant l'entraînement.

Quelles boissons sont conseillées ?

- De l'eau
- Toutes les boissons isotoniques : gatorade®,...
- Des boissons sportives maisons (voir au verso)

Effets de la déshydratation sur la performance :

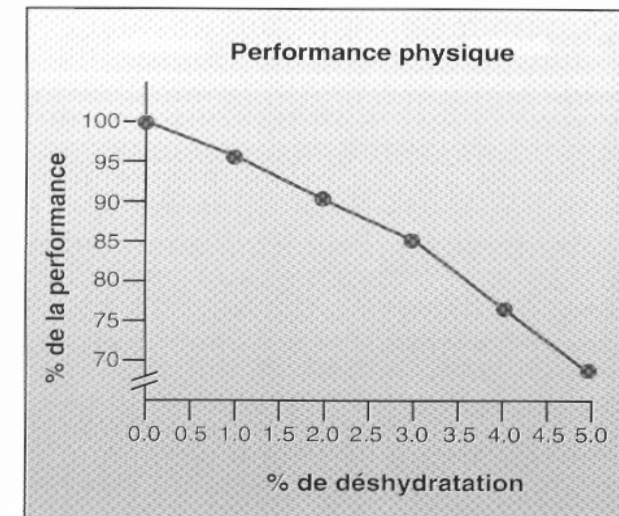


Figure 15.8 : Effets de la déshydratation sur la performance. D'après Saltin et Costill (1988).

Voici quelques recettes maison de boisson énergétique

1. 1 litre de thé
+ 30 g de sucre
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre
+ 1 g de sel de cuisine
+ jus de citron (facultatif)

 2. 1 litre d'eau
+ 30 g de sirop
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre
+ 1 g de sel de cuisine
+ jus de citron (facultatif)

 3. 7 dl d'eau
+ 3 dl de jus de fruit
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre
+ 1 g de sel de cuisine
+ jus de citron (facultatif)

 4. 1 litre d'eau
+ 30 g de thé froid en poudre
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre
+ 1 g de sel de cuisine
+ jus de citron (facultatif)
- ✓ **1 cuillère à soupe est égale à environ 15g**
✓ **La maltodextrine s'achète en pharmacie (dextro-energen®)**

L'hydratation



Pourquoi, comment ?