



L'hydratation sans complication

Bien s'hydrater est une habitude quotidienne à adopter jeune et à conserver. Si vous pratiquez une activité physique régulière, cette habitude est d'autant plus importante puisqu'une bonne hydratation avant, pendant et après l'entraînement permet de :

- remplacer les liquides perdus dans la sueur et **prévenir la déshydratation**,
- faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles,
- éliminer la chaleur produite à l'effort et donc maintenir la température corporelle,
- fournir des glucides aux muscles à l'effort (lorsque la boisson consommée contient des glucides).

Mais que faut-il boire ? Il semble difficile de s'y retrouver parmi tous les produits offerts sur le marché. Voici quelques conseils qui sauront vous guider :

TEMPÉRATURE LORS DE L'EFFORT	DURÉE DE L'EXERCICE	TYPES DE BOISSONS À CONSOMMER
Chaude et humide	<1 heure	Eau (sauf si vous êtes à jeun depuis plus de 4 heures)
	>1 heure	Eau + Glucides + Électrolytes (une pincée de sel)
Fraîche ou froide	<1 heure	Eau
	>1 heure	Eau + Glucides

- La quantité de glucides tolérée à l'effort est de 40 à 80 g/litre. Cela signifie que la concentration de votre boisson maison ou commerciale devrait être de **4 à 8% de glucides**.
- Les glucides sont l'équivalent du sucre que l'on retrouve notamment dans le jus de fruits (naturellement) ou les boissons aux fruits (ajout).
- Si l'activité dure plus d'une heure ou si vous pratiquez votre activité physique et que votre dernier repas remonte à plus de 4 heures, votre boisson doit contenir des glucides et une pincée de sel.

- Une boisson froide (<10°C) est mieux absorbée qu'une boisson chaude qui a tendance à stagner dans l'estomac.
- **La déshydratation** peut grandement affecter votre performance. Il est donc important de boire suffisamment à chaque jour. Pour vérifier si vous buvez assez, le maintien de votre poids avant et après un entraînement, ainsi que la couleur de votre urine constituent deux bons indicateurs. Si votre urine est foncée et peu abondante, vous devez augmenter votre apport en liquides.

Quand boire, quoi boire et quelle quantité boire ?

Les besoins normaux quotidiens en liquides sont de 2,7 litres par jour pour les femmes adultes et 3,7 litres pour les hommes adultes. N'oubliez pas que tous les liquides comptent, pas seulement l'eau ! Il est donc intéressant de choisir des liquides qui fournissent à la fois de l'eau et des nutriments : soupe, lait, yogourt, fruits, jus de fruits ou de légumes, yogourt à boire, lait au chocolat, etc. Si vous pratiquez une activité physique, vos besoins en liquides sont supérieurs.

	MOMENT	QUANTITÉ
AVANT	2 heures avant	Boire 500 ml de liquides
	10-15 minutes avant	Boire 125-250 ml de liquides
PENDANT	À toutes les 15 minutes	Boire 125-250 ml de liquides
APRÈS	Après l'effort	Boire abondamment 1,5 l d'eau par kg de poids perdu

Boisson sport maison

Faites vous-même vos boissons énergétiques. Elles sont parfaites à consommer pendant l'activité physique, selon la durée !

BOISSON MAISON	EAU	JUS	SEL
# 1	500 ml	500 ml de jus de pomme ou d'orange	2,5 ml
# 2	750 ml	250 ml de jus de raisins, d'ananas ou de canneberges	2,5 ml

Lors de la pratique d'une activité physique, les mécanismes nous permettant de ressentir la soif sont altérés. Il faut éviter de se fier à la sensation de soif pour s'hydrater. Et surtout, n'oubliez pas qu'une déshydratation correspondant à 2% de votre poids corporel peut impliquer une réduction de 10% de vos performances.

Boisson de choix : les laits aromatisés

Après un effort physique, il est recommandé de consommer des boissons qui fournissent assez de glucides pour remplacer ceux qui ont été utilisés par les muscles. Aussi, une bonne boisson de récupération fournirait un minimum de 5 g de protéines, qui jouent un rôle primordial après l'entraînement en offrant un effet de satiété et en aidant à réparer les fibres musculaires altérés par l'activité. Il faut également refaire le plein de minéraux, perdus par le biais de la sueur. Tous ces éléments sont réunis dans les laits aromatisés (fraises, vanille, chocolat, etc.) et donc aident le corps à récupérer après l'effort physique.