

Bien s'hydrater pendant un effort physique

Introduction

Il est indispensable de bien s'hydrater pendant un effort physique. La transpiration est une perte directe d'eau qui doit être compensée pour éviter toute déshydratation.

Dans l'idéal, l'hydratation doit intervenir avant l'effort pour préparer votre corps, pendant l'effort pour que celui-ci soit efficace et aussi après l'effort afin, entre autres, d'éviter les crampes.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://bien-etre.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour bien s'hydrater après un effort

Citron



Fructose en poudre



Miel



1. Buvez avant l'effort

Il est important de s'hydrater au cours d'un effort physique. L'idéal reste toutefois de préparer votre corps à l'activité et d'anticiper la déshydratation en buvant de l'eau avant même de débiter l'effort. Buvez dès l'échauffement.

Faites en sorte de boire dans les 90 min qui précèdent l'effort, environ toutes les 10 min.

Pour les sportifs réguliers, préparez le mélange suivant :

- 75 cl d'eau plate ;
- le jus d'un demi-citron (de préférence issu de l'agriculture biologique) ;
- 2 cuillères à soupe de fructose ;
- un trait de sirop (dépourvu de colorant) pour le goût.

Conservez toujours le même parfum et le même récipient.

Note : évitez les sodas.

2. Buvez pendant l'effort

Au cours de l'effort proprement dit, l'hydratation doit se faire selon certaines règles pour être optimale :

- Buvez dès les 20 premières minutes de l'effort : la déshydratation se met en place à ce moment-là.
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire : buvez régulièrement, environ toutes les 20 min.
- Buvez environ 200 ml à chaque fois, soit l'équivalent d'un à deux verres d'eau, de façon à consommer au moins un demi-litre par heure.
- Buvez à petites gorgées.
- Buvez même par temps frais.

Bon à savoir : en cas de déshydratation, l'activité peut perdre jusqu'à 30 % de son efficacité.

3. Buvez après l'effort

Une fois l'activité terminée, il est important de continuer à boire de l'eau pour éliminer les déchets organiques (toxines), réhydrater l'organisme et favoriser la circulation sanguine.

Une bonne hydratation permettra également de limiter les crampes.

Buvez une eau légèrement sucrée et, si possible, très légèrement salée. Le repas du soir pourra être un potage.

Note : si l'hydratation a été correcte, les urines seront claires. Dans le cas contraire, buvez une nouvelle fois avant le coucher et n'oubliez pas la fois suivante de vous hydrater davantage.

Quoi boire pour bien s'hydrater pendant un effort ?

Si boire de l'eau est recommandé en cas d'effort physique, encore faut-il savoir de quelle eau on parle.

- L'eau du robinet suffit à assurer une hydratation correcte. Elle est chargée en oligo-éléments et en minéraux, ce qui est idéal en cas d'effort. Reste que son goût peut être désagréable.
- L'eau de source et l'eau minérale en bouteille ne posent pas de problèmes.
- Faites en sorte d'éviter de boire une eau trop froide, plus difficile à digérer. Dans l'idéal, elle sera autour des 15 °C.
- L'eau gazeuse n'est pas contre-indiquée, tout dépend de votre tolérance personnelle. Elle reste cependant davantage préconisée en phase de récupération (après l'effort).
- Vous pouvez boire une boisson telle que le thé qui peut être tonifiant.
- Pour une activité prolongée (supérieure à 1 h) n'hésitez pas à prendre une boisson légèrement sucrée (60 g par litre maximum) afin de lutter contre l'hypoglycémie. Vous pouvez par exemple mettre un peu de miel dans votre eau.
- Vous pouvez éventuellement légèrement saler votre eau à raison de moins d'une pincée par demi-litre, en particulier si la transpiration est abondante.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Contractures musculaires : clés de la prévention et du soulagement



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact