

## L'hydratation

### L'eau est indispensable pour un sportif car elle permet d'améliorer la performance physique.

Le corps est composé de 65 % d'eau. L'eau joue un rôle primordial dans le transport des nutriments et les échanges entre cellules.

Le corps humain perd beaucoup d'eau par les urines, la transpiration et la respiration.

Il faut boire 1,5 litre d'eau par jour et rajouter 750 ml d'eau par heure de sport. Quand on s'entraîne 2 heures par jour, il faut boire 3 litres d'eau par jour.

Si nous ne buvons pas assez, les blessures vont arriver : crampes, tendinites, coups de chaleur, coma....

Si les urines sont claires, nous sommes bien hydratés.

L'eau est la boisson par excellence, il faut boire pendant l'entraînement par petites gorgées toutes les 10-15 minutes.

#### Exemples de 3 boissons d'effort faites maison :

- 1l d'eau + jus de 2 citrons + 50 gr de miel
- Moitié eau + moitié Powerade
- 700 ml d'eau + 300 ml de jus de pommes

#### Juste après l'effort (dans les 20 min qui suivent) :

- Eau + jus de pommes ou raisin

#### A la maison après un effort intense ou une compétition :

1 verre de lait ou de l'eau gazeuse (Vichy) et ne pas hésiter à prendre une soupe.

#### Conclusion :

Sans eau, pas de performance possible ! La déshydratation est le facteur numéro un, avec l'hypoglycémie, des défaillances observées sur tous les terrains de sport surtout par température caniculaire. En outre, une bonne hydratation permet au sportif de bien s'entraîner en diminuant les risques de traumatisme et en favorisant la récupération. En résumé, gardez toujours une bouteille d'eau avec vous, buvez régulièrement dès le début de l'exercice par petites gorgées.

#### Les astuces de Santéo:

Si vous n'aimez pas l'eau plate, essayez de l'aromatiser en mettant du citron, du thé, de la menthe ou un peu de sirop ou même de boire des tisanes froides.

Personnellement, j'ai très peu utilisé de boissons énergétiques lors de ma carrière sportive. En revanche, pour certaines compétitions, je préparais ma gourde de 750 ml avec le jus d'un citron et 25 g de fructose.

Attention, contrairement aux préjugés, le Coca-cola n'est pas une bonne source d'énergie et la bière ne favorise pas la récupération !...