

# Comment bien s'hydrater ?

L'hydratation permet de ravitailler le corps pour compenser les pertes liées à la sudation lors de l'effort. La sudation permet d'éviter la « surchauffe » du corps car cela aurait de graves conséquences sur l'organisme.

L'Essentiel:

- Il est important de boire plus que sa soif avant d'arriver à l'entraînement
- Lors d'effort il faut boire 1L d'eau/heure d'entraînement
- Lors d'un effort de plus d'une heure la boisson nécessite du sucre pour limiter la fatigue ( 30g/L) pour cela il est préférable de prendre du jus de raisin\*\* + une pincée de sel\*

## Pendant effort

Il est important pendant l'entraînement de se réhydrater régulièrement c'est pourquoi il est conseillé de prendre 2 à 3 gorgées toutes les 10 à 15 minutes



## Après effort

Une bouteille d'eau (50cl) pétillante afin de limiter les courbatures et optimiser la réparation du corps après l'effort (Badoit, Saint Yorre, Vichy, Célestin etc.)

\* Le sel contenu dans le corps est perdu lors de la sudation. Il est donc important de renouveler son apport, car en cas de perte excessive de sel on tombe en hyponatrémie, ce qui entraîne des crampes et favorise les blessures tendineuses.

\*\* le jus de raisin est meilleur car il contient 2 sucres différents, le glucose et le fructose. Ce qui lui donne la particularité d'avoir un rendement d'énergie sur une plus longue durée.

## Pour information

- % de déshydratation -> conséquences
  - 1% -> 10% de capacité physique réduite
  - 2% -> 20% de capacité physique réduite
  - 4% -> Fatigue importante



La sensation de soif indique une déshydratation de 1% du corps.