

L'alimentation du Sportif

L'HYDRATATION

Il est essentiel de boire avant, pendant et après l'activité physique.

POURQUOI S'HYDRATER ?

- L'hydratation permet le transport des vitamines, des minéraux et de l'énergie
- L'hydratation maintient la température normale du corps (élimine la chaleur produite par l'effort)
- L'hydratation aide à l'élimination des déchets
- L'hydratation aide à prévenir l'épuisement prématuré de l'organisme durant l'activité physique (la perte en eau diminue la performance sportive)
- Un muscle bien hydraté travaille mieux, risque moins d'être blessé et récupère mieux

QUOI BOIRE ?

- Penser aux liquides suivants :
soupe, lait, jus de fruits ou de légumes, boisson lactée (smoothie), etc.
- Pendant les activités physiques de moins d'une heure, le meilleur liquide est l'eau
- Les boissons pour sportifs sont utiles lors d'activité physique de plus d'une heure ou de haute intensité (c'est-à-dire transpiration abondante ou essoufflement modéré)

QUAND BOIRE ?

-2 heures avant l'activité physique :

Boire 1 à 2 verres de liquide.

-Pendant l'activité physique :

Boire fréquemment, par exemple 2 à 3 gorgées à l'arrivée au banc.

-Après l'activité physique :

Continuer de boire pour remplacer le liquide perdu. Ne pas attendre d'avoir soif (la soif étant un signe de déshydratation). Ne pas oublier la boisson de récupération : lait aromatisé (vanille, chocolat, fraise, etc.), boisson lactée (smoothie) ou yogourt à boire. Elle réunit tous les éléments (liquide, glucides, protéines) pour aider le corps à bien récupérer.