

L'hydratation, une alliée quotidienne et à l'effort



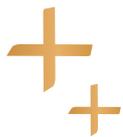
ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT



JE M'HYDRATE POUR

- Améliorer la digestion (l'eau dissout les nutriments et les minéraux)
- Éliminer les toxines et les déchets par le biais de l'urine et de la transpiration
- Aider à réguler la température corporelle notamment lors de la transpiration

Consommation minimum : 1,5 L



**3 petites bouteilles
de 50 cl**



**1 grande bouteille
de 1,5 L**

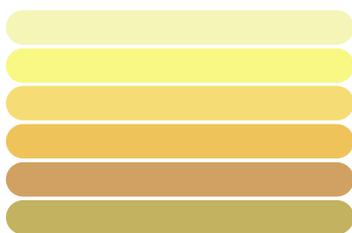


10 verres d'eau



Répartir l'hydratation tout au long de la journée est tout aussi important que la quantité.

L'évaluation du niveau d'hydratation



Urine claire

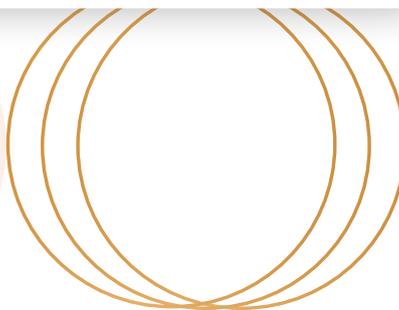
Un état d'hydratation suffisante

Urine colorée

Un état d'hydratation insuffisante

Urine foncée

Un état de déshydratation





En cas de difficultés



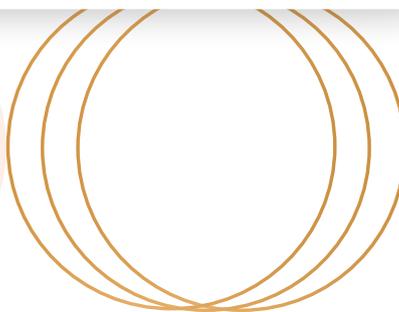
Aromatiser l'eau : si l'eau est fade, ajouter une tranche de citron, de concombre ou quelques feuilles de menthe.



Se procurer une gourde et l'avoir à portée de main en tout temps pour se rappeler de boire régulièrement.



Établir un horaire : planifier des moments spécifiques pour boire de l'eau et s'assurer de boire après chaque tâche réalisée dans la journée.



Boire suffisamment d'eau permet de

- Maintenir l'hydratation des muscles
- Améliorer la circulation du sang pour avoir de l'énergie

La soif est un signal d'alarme



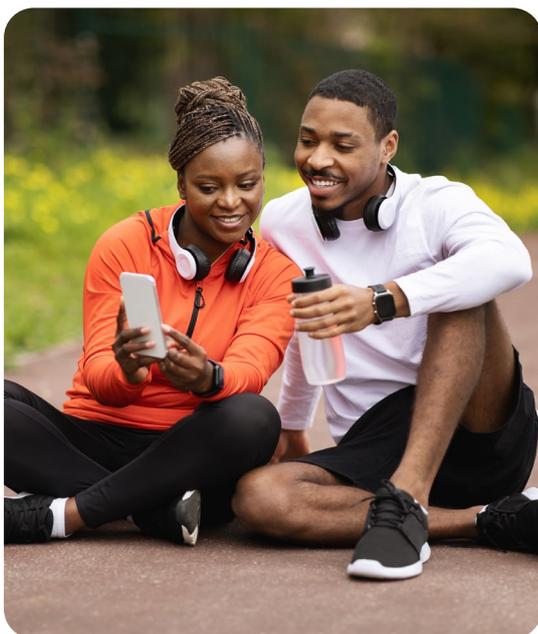
Lorsque l'on ressent la soif, notre corps a déjà perdu 10% de ses capacités physiques.



La déshydratation augmente également le risque de blessure.



Consommation dans les 6h précédant l'effort



150 ml ou 200 ml
toutes les 30 min

EN COMPÉTITION LORS DE SITUATION DE STRESS

Boisson isotonique
(nommée aussi boisson
d'attente)
eau + glucide
Exemple : jus de pomme
dilué 3 à 4 fois



Utilisation d'eau plate non glacée afin d'éviter les troubles digestifs.

Remarques sur le café et le thé

- Par leurs propriétés diurétiques, ils peuvent augmenter la production d'urine qui entraîne une perte d'eau plus rapide.
- Ils sont capables également de stimuler la production d'acide gastrique provoquant des ballonnements.



Conseils pour tous

- Boire toutes les 15-30 min, 3 à 4 gorgées
- Boire à chaque pause une grande quantité d'eau sans exagération (durant la mi-temps)
- Boire de 500 à 800 ml par heure



Lors d'un effort de plus d'1h30 sans manger

Utiliser une boisson d'effort ou une boisson énergétique

Exemple de recette :

- 500 ml d'eau (ou soit 150 ml d'eau de coco + eau)
- 20 g maltodextrine
- 1 cuil à soupe de miel
- 2 pincées de fleur de sel
- 1/2 jus de citron



Différent d'une boisson énergisante qui contient des stimulants et du sucre.

Personnaliser la consommation d'eau



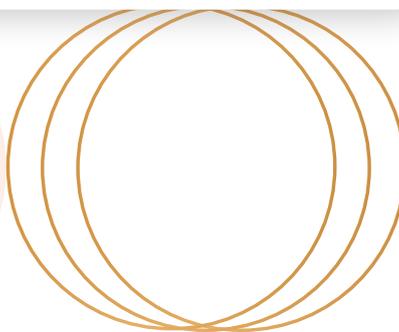
J'ai perdu 1 kilogramme et j'ai bu 500 ml pendant ma séance, j'adapte mon apport en eau proche des 1,5 L au prochain entraînement.



1 L d'eau = 1 kilogramme



Les séances d'entraînement ne se ressemblent pas, les besoins en eau seront différents.



L'INTÉRÊT DE S'HYDRATER

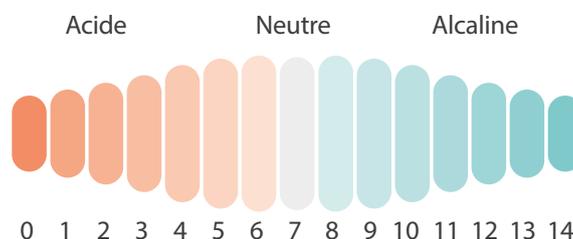


La réhydratation va permettre de reminéraliser l'organisme, favoriser la reconstruction musculaire et éviter les crampes et/ou les tendinites.

La consommation

Il est important de consommer les eaux les moins minéralisées pour hydrater son corps pour ne pas produire de surcharge (une consommation excessive de minéraux peut être néfaste pour l'organisme).

Le pH de la boisson doit être neutre (autour de 7), surtout pas acide.



L'eau gazeuse riche en bicarbonate est intéressante pour diminuer l'acidité du corps (Vichy Célestins, Vichy St-Yorre, Rozana, Quézac, Badoit).



L'eau gazeuse peut être consommée en petite quantité lors de gros repas pour favoriser la digestion en diminuant l'acidité de l'estomac. Néanmoins, elle est à éviter en cas de ballonnement car elle libère du gaz dans le tube digestif.

EN COMPÉTITION

Exemple d'une boisson : 300 ml de lait, 150 ml d'eau de coco (ou eau non minéralisée), 20 g maltodextrine, 1 cuil à soupe de miel, 2 bananes, 1 cuil à soupe de curcuma, 2 pincées de fleur de sel



+ L'eau du robinet



L'eau du robinet peut être bue par tous et tout au long d'une vie à l'exception des nourissons de moins de 6 mois du fait de la présence de nitrates. C'est une eau faiblement minéralisée et 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille.



Les eaux plates

Eaux	Minéralisation et composition	Intérêt
Mont Roucous	Très faiblement minéralisée	Permet une élimination rapide des toxines de l'effort et une hydratation (récupération). Elle convient pour les biberons pour sa faible composition en nitrate. Intéressante pour limiter les apports en sel.
Volvic	Faiblement minéralisée	Intéressante pour l'hydratation au quotidien.
evian	Moyennement minéralisée	Elle convient pour les biberons pour sa faible composition en nitrate.
Vittel	Très minéralisée	À privilégier autour des efforts en raison d'un bon équilibre de minéraux. Trop minéralisée pour les bébés, à partir de 2 ans.
Contrex COURMAYEUR Hépar	Très minéralisées, contiennent du calcium et du magnésium	Recommandées en cas de carence en calcium ou de faible consommation de produits laitiers. Le magnésium aide à lutter contre le stress et la fatigue. Le sulfate augmente le risque de troubles digestifs à l'effort.



Ne pas abuser de ces eaux (avis médical conseillé !)



Les eaux gazeuses

Eaux	Minéralisation et composition	Intérêt
Perrier	Eau gazeuse faiblement minéralisée, peu salée	Intéressante pour limiter ses apports en sel. Eau faiblement minéralisée qui convient à tous.
Salvetat	Eau bicarbonatée, peu salée, contient du calcium	Intéressante pour limiter ses apports en sel. Bon apport en calcium et facilite la digestion.
Badoit	Eau bicarbonatée, contient du calcium, du magnésium et du fluor	Intéressante en boisson de récupération chez le sportif. Riche en bicarbonate qui permet de soulager les brûlures gastriques.
Quézac	Eau bicarbonatée, salée, contient du calcium, du magnésium et du fluor	Intéressante en boisson de récupération chez le sportif. Riche en bicarbonate qui permet de soulager les brûlures gastriques. Riche en sodium, ne peut pas être consommée à volonté.
Arvie	Eau bicarbonatée, salée	Intéressante en boisson de récupération chez le sportif. Le potassium est un anti-crampe.
Rozana	Contient du calcium, du magnésium et du potassium	Rozana est la plus riche en magnésium, elle est donc intéressante en cas de constipation et pour les personnes stressées. Riche en sodium, ne peut pas être consommée à volonté.
Vichy St-Yorre	Eau bicarbonatée sodée, contient du potassium	L'eau la plus riche en bicarbonate de sodium. Facilite la réhydratation et la récupération après un effort intense. Le potassium est un anti-crampe. Riche en bicarbonate qui permet de soulager les brûlures gastriques.

