

HYDRATATION



POURQUOI FAUT-IL BOIRE ?

EQUILIBRE HYDRIQUE :

Apports (entre les boissons et les aliments) + Production du métabolisme

2.2 L

0.3 L

A soustraire aux (-)

Sorties

0.9 L (les pertes de la peau et du poumon) + 1.5 L (les urines) + 0.1 L (les selles)

= 0

Pas de réserve d'eau dans l'organisme.

Il faut donc boire 2,5L d'eau par jour.



HYDRATATION PENDANT L'ENDURANCE :



OBJECTIF :

Couvrir les pertes hydriques et minérales par la sueur et fournir apport glucidique pour éviter risque hypoglycémique au cours de l'épreuve.

Ne pas dépasser 1000 à 1200ml/heure.

Boire 150 à 200 ml toutes les 10 à 20

minutes d'une eau entre 15 et 22° C pour éviter les douleurs gastro-intestinales.

<1h d'effort :

Boire de l'EAU de manière fractionnée

Apport glucide et en sel **non** nécessaires

>1h d'effort :

150 à 200 ml toutes les 10 à 20 minutes

Apports glucidiques : 30 et 60 g par heure

>3h d'effort :

2 pincées de sel nécessaires

Mélanger 400 ml de jus de raisin +600 ml d'eau +2 pincées de sel

Ou

1L eau + 10 morceaux de sucre (60g) +2 pincées de sel

Ou

50-80 ml de sirop de fruit dans 1L eau + 2 pincées de sel

Ou

70g de miel dans 1L eau = 2 pincées de sel

NE PAS OUBLIER !

HYDRATATION AVANT LA COURSE :

Consommer votre boisson par petites quantités *dans les 1H30 à 2H* qui précèdent le départ.

Exemple : 300 ML d'eau + 30g de miel (2cuillères) ou sirop d'agave+ 1 cuillère de jus de citron + 1 mini pincée de sel

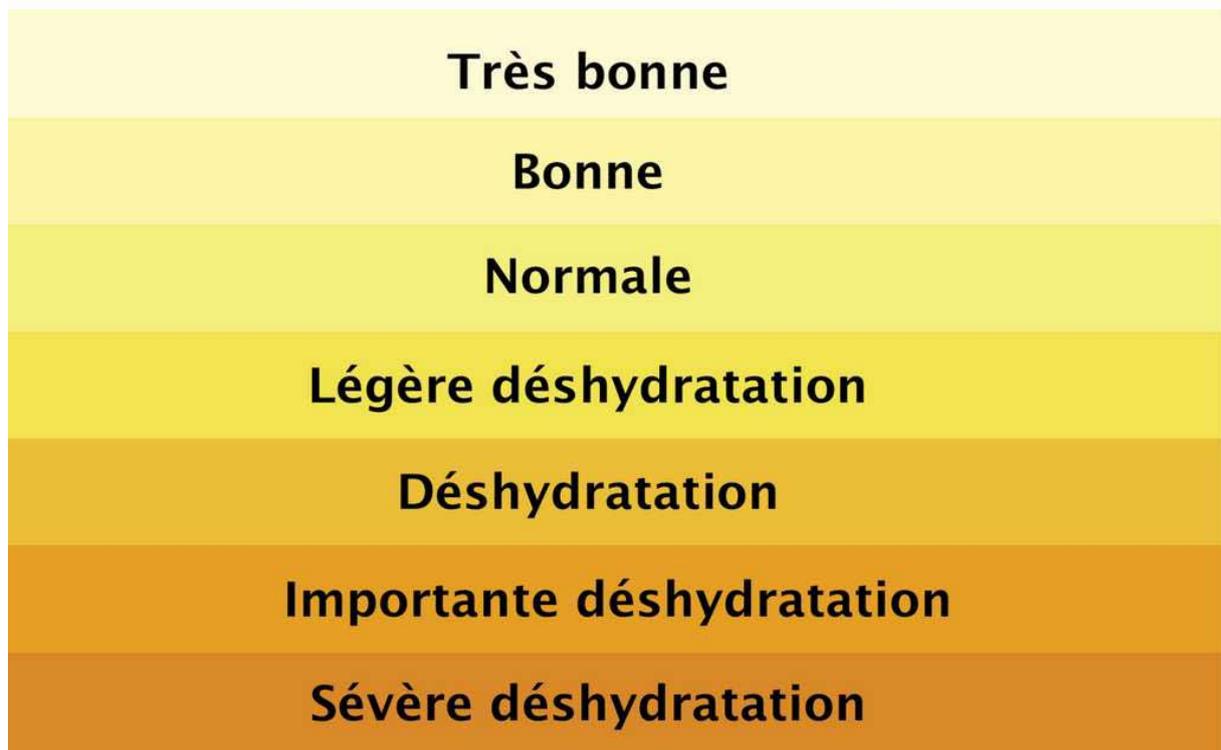
Pour compétition >**3H** : Ajouter avec une source de glucides.

Exemple : 1 banane+ 1 demi-barre de céréales+ 2 compotes

DESHYDRATATION ?

COMMENT SAVOIR ?

NIVEAU D'HYDRATATION SELON LA COULEUR DES URINES



Très bonne
Bonne
Normale
Légère déshydratation
Déshydratation
Importante déshydratation
Sévère déshydratation

Pensez à boire fréquemment et par petites quantités toute la journée.