



CAPSULE NUTRITION



HYDRATATION

Durant un effort physique, le corps perd beaucoup d'eau. Vous devez bien vous hydrater pour éviter :

- la soif;
- les maux de tête et les étourdissements;
- les crampes dans les muscles;
- la fatigue et les nausées;
- les contre-performances.



Ce que je dois boire

Avant l'exercice	Boire de plus grandes quantités d'eau (500 ml) deux à trois heures avant l'exercice. Durant l'heure avant l'effort, boire de plus petites quantités d'eau.
Pendant l'exercice	Durant l'effort, il est recommandé de boire de petites quantités de liquide à la fois. Prenez 3 à 4 gorgées chaque 20 minutes. Si l'exercice est d'une durée de 30 minutes ou moins, boire avant et après est suffisant.
Après l'exercice	Boire après l'exercice est aussi très important. L'eau perdue durant l'effort doit être remplacée. Plus vous avez transpiré, plus vous devez boire. L'intensité de votre soif et la couleur de votre urine sont de bons indicateurs. Viser une urine jaune clair. Poursuivre avec la même boisson que durant l'activité.

La boisson pour sportifs, est-elle nécessaire?

Les boissons pour sportifs sont très populaires. Bien souvent, l'eau demeure votre meilleur choix.

Privilégiez l'eau :

- Lorsque l'activité dure une heure ou moins et que le niveau d'intensité de l'activité est faible.

Vous pouvez opter pour une boisson pour sportifs :

- Lorsque l'activité dure plus d'une heure et que le niveau d'intensité de l'activité est élevé.
- Lorsque la température est très chaude, qu'il y a beaucoup de transpiration et des marques blanches sur les vêtements.
- Lorsque l'activité exige de porter un équipement de protection comme les joueurs de hockey ou de football.

Lorsqu'une boisson pour sportifs est recommandée, vous pouvez choisir l'une des nombreuses boissons commerciales offertes sur le marché. Les boissons du type Gatorade en sont un exemple.

Toutefois, vous pouvez préparer votre propre boisson pour sportifs. Elle sera plus économique et tout aussi adéquate.



Boissons maison pour sportifs

Recette no 1 (Rendement : 2 litres)

- 1,1 litre de jus d'orange
- 900 ml d'eau froide
- 3 ml (3 pincées) de sel
- Jus de citron (au goût)

Recette no 2 (Rendement : 1 litre)

- 875 ml (3 ½ tasses) d'eau froide
- 60 ml (¼ tasse) de jus d'orange
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 1 ml (1 pincée) de sel

Sources :

Recette no 1 : Marielle Ledoux et coll. Nutrition Sport et performance

Recette no 2 : VIVA!, <https://www.vivai.ca/>