

Les boissons énergisantes ne sont pas conçues pour le sport!

Ce qu'elles contiennent :

Pour un format de 250 ml :

- **Beaucoup de sucre :**
Environ 8 sachets de sucre
- **De la caféine :**
Environ 80 mg, l'équivalent d'une tasse de café filtre
- **Du guarana :**
Une source naturelle de caféine qui est de 2 à 3 fois plus puissante en caféine que les grains de café
- **Beaucoup de taurine :**
On ne connaît pas encore les effets à long terme de grandes quantités de taurine sur le corps humain.
- **Des produits de santé naturels :**
Les plus utilisés sont le ginseng et le ginkgo biloba

La grande quantité de caféine peut provoquer: la déshydratation, des palpitations et des crampes musculaires.

La grande quantité de sucre peut provoquer: la déshydratation, la nausée, des ballonnements ou la diarrhée.

Recettes maison de boisson de réhydratation

Jus	Eau	Sel
750 ml jus de raisin	1250 ml	3 ml
1 litre jus de pomme	1 litre	3 ml
1125 ml jus d'orange	1 litre	3 ml

Le sport et l'hydratation



Geneviève Robberts, nutritionniste
CSTL

L'importance de l'hydratation

Notre corps perd de l'eau tous les jours et ces pertes augmentent lorsqu'il fait chaud ou lorsque l'on pratique une activité physique intense.

En buvant suffisamment, on comble ces pertes d'eau et on évite les désagréments dus à la déshydratation : fatigue, perte de performance et augmentation du risque de malaises liés au coup de chaleur.

Reconnaître les signes de la déshydratation

Le cerveau envoie des signaux uniquement lorsque le corps est déjà déshydraté. Si on reconnaît un des signes suivants, on boit sans tarder!

Niveau de déshydratation	Symptômes	Conséquences
Légère	• Soif	↓ 10% performance
Modérée	• Nausée • Mal de tête	↓ 20% - 30% performance
Importante	• Fatigue importante • Étourdissements • Engourdissements	• Risque de coup de chaleur • ↓ pression artérielle
Sévère	• Peau sèche et chaude • Frissons • Vomissements • Hallucinations • Perte de conscience	• Fibrillation cardiaque

Comment savoir si on est bien hydraté?

On se fit à la couleur de l'urine!
En fait, si elle est claire, c'est un signe que le corps est bien hydraté. Toutefois, on ne tient pas compte de la première urine après le réveil.

Quoi boire?

Température	Exercice 1 h ou moins	Exercice plus de 1h
Modérée	Eau	Boisson de réhydratation
Chaude et humide	Eau + 1 pincée de sel	Boisson de réhydratation

La température et la durée de l'exercice déterminent le type de boisson à consommer.

Pour la durée de l'exercice, on ne compte pas les pauses, les changements de joueurs ni les moments où l'entraîneur intervient.

Les boissons de réhydratation

Mieux connues sous leur nom commercial tel que : Gatorade® ou Powerade®, ces boissons contiennent principalement :

Sucre

- Du sucre qui s'absorbe rapidement et qui donne de l'énergie immédiatement

Électrolytes

- Du sodium et du potassium pour remplacer ceux perdus dans la sueur

Les boissons de réhydratation sont intéressantes pour des activités qui demandent des efforts continus sur une longue période, par exemple la course à pied ou la randonnée de vélo.

Elles peuvent également donner un regain d'énergie, lors d'une journée de compétition ou lors d'un tournoi.

Les meilleurs moments pour s'hydrater

Avant l'activité

2 heures avant

- Boire 500 ml (2 tasses) d'eau

Moins de 2 heures avant

- Boire selon notre tolérance pour éviter d'avoir envie ou des ballonnements au moment de l'activité

Pendant l'activité

S'efforcer de boire des gorgées d'eau ou de boisson de réhydratation :

- Aux pauses;
- Aux changements de joueurs;
- Dès que possible!

En théorie, la fréquence idéale est une gorgée toutes les 15 minutes.

Après l'activité

C'est la récupération!

- On se réhydrate avec de l'eau.
- On répare nos muscles et on refait nos réserves d'énergie avec des aliments liquides qui contiennent un ratio sucre/protéine de 3 : 1.
 - ✓ Lait au chocolat;
 - ✓ Boisson de soya aromatisée;
 - ✓ Yogourt à boire;
 - ✓ Lait frappé ou « smoothie » (lait ou yogourt, jus, fruits);
 - ✓ Bol de céréales avec du lait;
 - ✓ Etc.

La récupération est plus efficace si les aliments ci-dessus sont consommés dans les 30 minutes suivant l'activité.