



L'hydratation sans complication

SI VOUS PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉGULIÈREMENT, S'HYDRATER CONVENABLEMENT EST D'AUTANT PLUS IMPORTANT.

Une bonne hydratation avant, pendant et après l'entraînement permet de :

- remplacer une partie des liquides perdus dans la sueur et **prévenir la déshydratation** ;
- faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles ;
- dissiper la chaleur produite à l'effort et maintenir ainsi la température corporelle en évitant la surchauffe ;
- fournir des glucides aux muscles à l'effort (lorsque la boisson consommée contient des glucides).

Saviez-vous que la déshydratation peut grandement affecter votre performance ?

Il est donc important de boire suffisamment chaque jour. Voici deux indicateurs pour vérifier si vous buvez assez :

- votre perte de poids à l'entraînement ne dépasse pas 2 % de votre poids corporel ;
- votre urine devrait être abondante et jaune pâle.

information

Mais que faut-il boire ?

| TEMPÉRATURE LORS DE L'EFFORT | DURÉE DE L'EXERCICE | TYPE DE BOISSONS À CONSOMMER | |
|------------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------|
| Fraîche ou froide | < 1 heure | Eau | |
| | > 1 heure | Eau | Glucides |
| Chaude et humide | < 1 heure | Eau* | |
| | > 1 heure | Eau | Glucides — une pincée de sel |

* Sauf si vous êtes à jeun depuis plus de 4 heures – dans ce cas : **eau + glucides + pincée de sel.**

Le terme « glucides » fait référence non seulement au sucre naturellement présent dans les fruits ou les jus de fruits 100% purs, mais aussi au sucre ajouté aux boissons pour sportifs et aux fruits.

Des boissons gagnantes : les laits aromatisés

Dans les 30 minutes qui suivent un effort physique d'intensité modérée ou élevée, il est important d'aider son corps à récupérer. Voilà pourquoi on recommande de consommer une boisson fournissant assez de glucides pour remplacer ceux utilisés par les muscles. Une bonne boisson de récupération devrait en plus fournir environ 10 g de protéines. Les protéines jouent un rôle primordial après l'entraînement en aidant à réparer les fibres musculaires. Enfin, il faut refaire le plein de minéraux perdus par la sueur. Tous ces éléments sont réunis dans les laits aromatisés : chocolat, fraises, vanille et autres.

Boire : quand, quoi et quelle quantité ?

Chez les adultes, les besoins normaux en liquide varient de 2 à 3 litres par jour. Certains facteurs peuvent accroître les besoins, comme la température, l'humidité, une transpiration abondante, l'intensité et la durée de l'effort physique. Tous les liquides consommés dans la journée comptent, pas uniquement l'eau ! Pour combler vos besoins en eau, misez sur des boissons nutritives et des aliments riches en eau : lait, lait au chocolat, jus de fruits et de légumes, fruits et légumes frais, yogourt à boire... selon vos besoins.

information

Mais quelle quantité faut-il boire ?

| | MOMENT DE L'ENTRAÎNEMENT | QUANTITÉ À BOIRE |
|----------------|--------------------------|--|
| Avant | 2 heures avant | De 375 à 625 ml (1,5 à 2,5 tasses) de liquide |
| Pendant | Toutes les 20 minutes | Prendre quelques gorgées, selon la soif et la tolérance. |
| Après | Après l'effort | < 12 heures avant le prochain effort : boire 1,5 litre de liquide par kg (2 lb) de poids perdu. > 12 heures avant le prochain effort : boire selon la soif. |

Boisson pour sportifs

Voici deux suggestions parfaites pour vos activités physiques de plus d'une heure ou si vous n'avez pas le temps de manger avant votre entraînement. Pour une activité de plus courte durée, vous pouvez omettre le sel. Lorsque la température est chaude et humide, la boisson peut être plus diluée (jus de pomme ou d'orange), alors que lorsque la température est fraîche ou froide, la boisson peut être plus concentrée (jus de raisin, d'ananas ou de canneberge). La première recette serait « idéale » par temps chaud et la seconde, idéale par temps frais.

Boissons maison

- 1**
- 500 ml (2 tasses) d'eau
 - 500 ml (2 tasses) de jus de pomme ou d'orange
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 2**
- 500 ml (2 tasses) d'eau
 - 500 ml (2 tasses) de jus de raisin, d'ananas ou de canneberge
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Attention

Lors d'une activité physique de plus d'une heure, les réserves d'énergie dans vos muscles ne sont pas toujours suffisantes pour vous surpasser. Il est alors recommandé de consommer de 30 à 60 g de glucides par heure d'exercice, sous forme de boisson pour sportifs ou encore d'aliments tels que des fruits secs, des barres de fruits, des biscuits aux figues, des gels énergétiques ou des compotes de fruits combinées avec de l'eau.



NUTRITION

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

