



LA BOISSON DANS LES SPORTS D'ENDURANCE

QUEL EST LE RÔLE D'UNE BOISSON DE L'EFFORT ?

Son rôle est multiple mais on peut retenir 5 fonctions principales :

- Empêcher la diminution de la performance sportive
- Éviter la sensation de fatigue
- Diminuer les risques de blessures. (la déshydratation est une cause de déchirure musculaire)
- Éviter les coups de chaleur
- Garder sa concentration lors de l'effort

TEST

Pesez vous avant votre entraînement

PDS AVT

Pesez vous juste après votre entraînement

PDS APR

**PDS AVT – PDS APR
= PERTE DE SUEURS**

**NE DOIT PAS DEPASSER 2% DU POIDS
DE CORPS SINON C'EST QUE VOUS
VOUS ÊTES MAL HYDRATÉ**

POURQUOI FAUT-IL S'HYDRATER SUFFISAMMENT DANS LES SPORTS OUTDOOR ?

Nous sommes constitués à 70% d'eau et lors de l'effort nous perdons de l'eau ainsi que des minéraux.

Voici quelques exemples de pertes :

- 0,3 à 1,2 L/h en zone désertique (atmosphère sèche).
 - 1 à 2 L/h pratique sportive avec un imperméable à faible intensité.
 - 1 L/h sur un effort de plusieurs heures
 - 1,5 à 1.8 L/h pour des périodes de 1h à 2h et par forte intensité sous la chaleur en outdoor
- Sources : selon Sawka & Montain, Am J Clin Nutr, 2000

Cette perte hydrique qui se caractérise par une perte en poids en eau va engendrer automatiquement une perte de la performance sportive.

D'après Adolph, Intersciences, 1947 :

- Perte de Poids Corporel (PPC) > 2% par déshydratation = baisse obligatoire de la performance d'endurance d'environ 20%
- Une déshydratation avérée demande 24 h pour se réhydrater.
- L'athlète le mieux hydraté est toujours le plus performant.



QUE CONTIENT UNE BOISSON DE L'EFFORT ?

Péres et coll, ANC, 2001 établissent qu'une boisson de l'effort pour être optimale doit contenir :

- Des polymères de glucose + fructose pour économiser les stocks de glycogènes et éviter la fatigue énergétiques. (52g/L)
- Du sodium 1,2g/L ou 3g de Chlorure de sodium (sel de table) pour favoriser la pénétration de l'eau dans les cellules

Une boisson post-effort doit favoriser la réhydratation (HYPOTONIE). Elle pourra contenir du bicarbonate de sodium pour venir diminuer l'acidité du corps, des acides aminés branchés BCAA (isoleucine, valine, leucine) pour limiter les dommages musculaires.

ET SI VOUS RÉALISIEZ VOTRE PROPRE BOISSON :

1. Prenez 1 L d'eau riches en minéraux
2. Versez 1 cuillère à café de miel (fructose) ou 2 cuillères à soupe de fructose
3. Versez 6 à 10 morceaux de sucres (glucose)
4. 1 pincée de sel
5. Du jus de fruit ou du citron pour le goût
6. Mettez au frais



COMMENT S'HYDRATER PENDANT L'EFFORT D'ENDURANCE ?

Cela dépend par exemple des sensibilités individuelles ou encore de la chaleur, c'est pourquoi nous vous conseillons de bien tester votre boisson de l'effort pendant vos entraînements.

Nous vous conseillons :

Dans les 2h avant l'effort :
250 à 500 ml d'eau

Pendant l'effort :
100 à 150ml tous les ¼ d'heure

Après l'effort :
+ ou - 500ml en fonction des sensations jusqu'à obtenir des urines claires

Auteur : Jean-Romain FOY, créateur et manager du Cabinet d'Ingénierie de la Préparation Physique (CIPP Sport), il est titulaire d'un master en STAPS "Ingénierie de la performance" et collabore avec de nombreux sportifs professionnels