

L'HYDRATATION : ce qu'il faut savoir !

- Une déshydratation, même légère, diminue les performances et augmente le risque de blessures.
- 1% de déshydratation entraîne une baisse des performances physiques de 10%
- La soif est un signal d'alarme ; lorsque l'on ressent la soif, notre corps a déjà perdu 10% de ses capacités physiques.

Les règles à suivre :

- **BOIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNEE** : au minimum 1,5 litre d'eau/jour : cela équivaut à 3 petites bouteilles, une grande bouteille ou 10 verres que vous devez répartir du lever au coucher.



X 10

- BOIRE AVANT L'EFFORT :

Si vos urines sont claires ---> vous êtes bien hydraté

Si vos urines sont troubles ---> vous n'êtes pas suffisamment hydraté

Si vos urines sont foncées ---> vous êtes déshydraté

- BOIRE PENDANT L'EFFORT :

Vous devez boire toutes les 20 à 30 minutes à petites gorgées (3 à 4 gorgées)

Si vous avez un temps de récupération plus long, buvez la plus grande quantité possible sans que cela ne vous occasionne une gêne

En résumé, vous devez arriver à boire plus ou moins 500 à 800 ml/ heure

PS : si vous souhaitez connaître la quantité à boire lors d'une séance, il suffit de vous peser avant et après l'effort ; le poids perdu = la quantité à boire à la prochaine séance

- BOIRE APRES L'EFFORT :



En principe, vous devez boire 1,5 x votre poids perdu après l'effort ! (ex : si vous perdez 500 g, il vous faudra boire 750 ml après l'effort)

Prendre de préférence de l'eau gazeuse riche en bicarbonate (Vichy, Badoit,...) pour bien récupérer ; boire tout de suite après l'effort et de manière continue

Remarque importante : les besoins en eau varient en fonction de la température, de la durée et de l'intensité de l'activité physique