

# Bien s'hydrater en 10 règles

<b>I</b>	<b>Boire au moins 2L d'eau / jour</b>
<b>II</b>	<b>Boire l'eau à température ambiante</b> <i>(l'eau glacée peut occasionner des troubles digestifs)</i>
<b>III</b>	<b>Boire peu à la fois (quelques gorgées), mais souvent, tout au long de la journée</b> <i>Toujours emmener une petite bouteille d'eau avec soi</i>
<b>IV</b>	<b>Boire modérément au cours des repas</b> <i>(pour ne pas perturber la digestion)</i>
<b>V</b>	<b>Boire avant d'avoir soif et plus que la soif ne l'indique</b> <b>Quand on a soif, on est déjà déshydraté</b>
<b>VI</b>	<b>Boire avant, pendant, après l'effort</b> <b>AVANT COMPETITION</b> ⇒ +/- ration d'attente (boisson légèrement sucrée fructosée), entre le dernier repas et le début de l'épreuve. <i>(Quelques gorgées toutes les 30 minutes)</i> <b>PENDANT: min 0,5L / H</b> ⇒ eau ou boisson +/- sucrée glucosée <b>APRES: compenser 150% des pertes</b> ⇒ 1 jus de fruits ou yaourt liquide <i>(pour régénérer les réserves et favoriser la récupération)</i> ⇒ 1/2L d'eau gazeuse bicarbonatée sodée <i>(pour neutraliser l'acidité et se réhydrater)</i> ⇒ eau plate
<b>VII</b>	<b>Jamais de gazeux avant ou pendant l'effort</b> <i>(indigeste)</i>
<b>VIII</b>	<b>Mettre une pincée de sel dans sa boisson de l'effort</b> ⇒ Le sel retient l'eau dans l'organisme ⇒ En transpirant, on perd des minéraux
<b>IX</b>	<b>Se peser avant et après l'effort</b> <i>(afin de déterminer le niveau des pertes en eau)</i>
<b>X</b>	<b>Surveiller la couleur de ses urines</b> <i>(elles doivent être jaune clair, pour un bon état d'hydratation)</i>

**S**urveillance  
**P**révention  
**O**rientation  
**R**echerche  
**T**errain

## Centres Médico-Sportifs de Denain & Saint Amand

CENTRE HOSPITALIER  
25 bis rue Jean Jaurès  
59220 DENAIN

CENTRE HOSPITALIER  
Rue Louise de Bettignies  
59230 ST AMAND

**Renseignements et Rendez-vous:** 03.27.24.39.20

**Diététicienne:** 03.27.24.39.63

**E-mail:** [contact@sport-porteduhainaut.com](mailto:contact@sport-porteduhainaut.com)

[www.sport-porteduhainaut.com](http://www.sport-porteduhainaut.com)



*Reproduction totale ou partielle interdite*

*sans autorisation de l'Association S.P.O.R.T*

*Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008*

**Association S.P.O.R.T  
de la Porte du Hainaut**

**L'Hydratation  
du Sportif**

**Par**

**Anne-Sophie CARLIER**

**Diététicienne du Sport**

**Avril 2008**

I  
P  
N  
S

# L'Eau

60% DU POIDS DU CORPS



LE PLUS INDISPENSABLE DES NUTRIMENTS



PAS DE RESERVES



PERTES QUOTIDIENNES

(urines essentiellement => 1,5L d'eau/J)

MAJOREES PAR L'EFFORT



TRANSPIRATION

(processus régulateur de la température corporelle, suite à un dégagement de chaleur, associé au travail musculaire)

QUELQUES EXEMPLES

1H d'entraînement = 1L d'eau perdue

1H de compétition = 1,5 à 2,5L

Match sport collectif = 2 à 3L

Marathon / Match de tennis = 4L

Ironman / Ultramarathon = jusqu'à 15L

Beaucoup + EN CAS DE CHALEUR



Une déshydratation est synonyme de:

- diminution des performances
- crampes
- tendinites
- mauvaise récupération ...
- fatigue et mauvaise récupération

# Les Différentes Boissons



**EAU**  
du Robinet  
en bouteille  
*Plate ou gazeuse*

La seule boisson indispensable à la vie  
Calcium et Magnésium selon la dureté  
+/- Bicarbonates pour la récupération



**Jus de Fruits**

Sans Sucres Ajoutés  
(vitamines et minéraux des fruits)  
Favorisent la récupération  
Jus de pommes ou de raisin pour l'effort



**Café / Thé**

Caféine stimulante => DOPAGE ?  
Tanins antioxydants



**Lait**

Protéines animales de haute qualité  
Calcium  
Favorise la récupération  
Mauvaise tolérance à l'effort



**Potages  
Bouillons**

Boissons Aliments  
Minéraux, +/- Fibres  
Favorisent la récupération



**Sodas**

Boissons gazeuses acides  
=> Inadaptation à l'Effort  
Caféine dans les colas  
Calories sucrées inutiles



**Sirops  
Eaux aromatisées**

Teneur en sucres variable  
Boissons bien adaptées à l'effort  
Façon de boire agréable ?



**Boissons  
Alcoolisées**

A bannir autour des efforts  
=> alcool déshydratant et hypoglycémiant  
DOPANT dans certains sports



**Boissons de  
l'effort**

Apport en différents sucres  
(glucose, fructose, maltodextrines...)  
Potassium anti-crampes  
Vitamines de l'effort (B1, C...)



**Boissons  
Energisantes**

Sucres rapides, mais gazeux  
et substances stimulantes douteuses  
Inadaptées aux Sportifs

# Plan d'Hydratation



Au réveil

quelques gorgées  
d'eau plate



Petit-  
Déjeuner

au moins 1 apport  
hydrique



Matinée

au - 1/2L d'eau, en  
plusieurs prises



Déjeuner

2 à 3 verres d'eau



Après-  
midi

au - 1/2L d'eau, en  
plusieurs prises



Dîner

2 à 3 verres d'eau



Soirée

1 verre de lait  
(1/2 écrémé)



Au coucher

quelques gorgées  
d'eau plate