Capsule Saines habitudes de vie 1

Boire avant, pendant et après l’entraînement[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Avant | 2 heures avant | 2 tasses (500ml) de liquide (eau, jus, boisson énergisante) |
| 10-15 minutes avant | ½ tasse à 1 tasse (125-250ml) d’eau ou de boisson énergétique |
| Pendant | À toutes les 15 minutes | ½ tasse à 1 tasse (125-250ml) d’eau ou de boisson énergétique |
| Après | Après l’effort | Boire abondamment : 1,5L d’eau par kg de poids perdu |

Pourquoi?

* Remplacer les liquides perdus dans la sueur, éviter la déshydratation
* Faciliter la circulation sanguine, l’apport en oxygène et en énergie aux muscles
* Éliminer la chaleur produite par l’effort : maintenir la température corporelle
* Boisson énergétiques : Fournir des glucides aux muscles à l’effort

La déshydratation peut affecter les performances à l’entraînement.

Qu’est-ce qui indique une bonne hydratation?

* Ne pas ressentir la soif n’est pas un bon indicateur de l’état d’hydratation.
* Un poids stable et une urine claire et abondante indique une bonne hydratation contrairement à une perte de poids à l’effort et une urine foncée et peu abondante.

Questions?

1. Extrait du document *L’alimentation et l’hydratation : avant, pendant et après l’exercice* de ATP nutrition sportive. [↑](#footnote-ref-1)