



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je veux vérifier si je m'hydrate adéquatement avant, pendant et après une séance d'exercice
- Je veux connaître les meilleures boissons pour m'hydrater pendant l'effort

Pendant l'exercice, le corps se déshydrate rapidement puisqu'il perd de l'eau par la ventilation (respiration) et la sudation qui sont augmentées. L'air que nos poumons rejettent à l'extérieur est effectivement humide, mais c'est surtout par la sueur que nous perdons de grandes quantités d'eau.

La quantité d'eau perdue pendant une activité physique cardiovasculaire intense peut atteindre 1 L / heure, ce qui est suffisamment important pour être perceptible sur la balance! En plus de la perte de poids immédiatement après l'exercice, un autre indice de déshydratation est une urine plus concentrée et plus foncée. Cela indique effectivement qu'il faut boire davantage !

### **Avant l'effort :**

Pour prévenir en partie la déshydratation, il est conseillé de boire de 400 à 600 ml d'eau 2 heures avant une activité physique. Ce laps de temps permettra à votre corps d'absorber l'eau et d'éliminer le surplus par le biais de l'urine afin de ne pas être incommodé pendant votre séance d'activité physique.

**Boire 400-600 ml eau  
2 h avant l'effort**

### Pendant l'effort :

L'hydratation pendant l'activité physique n'est pas toujours nécessaire, cela dépend de la durée de la séance. Lorsque l'entraînement est de courte durée (< 30 min), il n'est pas nécessaire de boire pendant l'effort, mais cela devient essentiel lorsque la durée s'allonge à plus de 30 minutes. Il est alors suggéré de boire des petites gorgées d'eau plus régulièrement. Il ne faut d'ailleurs pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau, car lorsque la soif est ressentie, le corps est déjà déshydraté!

Lorsque l'exercice est vraiment intense et très prolongé, il peut être utile de consommer une boisson contenant une faible concentration de sucre et de sel. La concentration en sucre devrait être entre 4 et 8 % (4 à 8 g sucre / 100 ml de boisson). Une boisson trop concentrée ralentira l'absorption de l'eau et pourra causer des malaises digestifs. De plus, les boissons énergisantes contenant de la caféine ou de l'alcool ne sont pas recommandées, car elles hydratent moins bien que l'eau. Il est préférable de choisir des boissons pour sportifs contenant essentiellement de l'eau, des glucides, du sodium, du potassium et du magnésium et ayant entre 40 et 80 g de sucre par litre de boisson. Il est aussi possible de faire sa propre boisson de réhydratation (voir recettes à la page suivante). Par contre, les boissons pour sportifs achetées ou faites maison contiennent des calories, alors que l'eau n'en contient aucune. Soyez donc vigilant si vous êtes en processus de perte de poids.

**Boire plus régulièrement.  
Ne pas attendre d'avoir soif !**

### Après l'effort :

Enfin, après l'exercice, pour une activité d'endurance (ex: marathon), il faut boire 1.5 L d'eau pour chaque 1 kg de poids perdu entre le début et la fin de la séance. Il peut donc être utile de se peser avant et après un entraînement, surtout s'il est long et intense, afin d'évaluer la quantité d'eau qui a été perdue et qui doit être remplacée.

**Boire pour compenser la perte de poids :  
1.5 L eau/kg perdu**

### Hydratation à l'exercice

#### 2 heures avant l'exercice :

- Boire 400-600 ml d'eau

#### Pendant l'exercice :

- Si ≤ 30 min. : pas nécessaire de boire
- Si > 30 min. : boire 75-150 ml d'eau chaque 15 minutes
- Si intense et > 1 h : boire une boisson à faible concentration en sucre :
  - Boisson pour sportifs (4-8 g sucre/100 ml)
  - Recette maison

Recette maison #1	Recette maison #2	Recette maison #3
440 ml eau	625 ml eau	500 ml eau
560 ml jus d'orange	375 ml jus de raisin	500 ml jus de pomme
¼ c. à thé sel	¼ c. à thé sel	¼ c. à thé sel
Jus de citron au goût	Jus de citron au goût	Jus de citron au goût

#### Après l'exercice :

- Boire 1.5 L d'eau pour chaque 1 kg de poids perdu pendant l'exercice