

## Boostez votre performance avec l'hydratation adaptée : conseils pour maximiser votre entraînement !

L'hydratation est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme car il en est composé d'environ 60 %. Chez les personnes sportives, les besoins sont d'autant plus importants car les dépenses sont augmentées et la composition en masse maigre également

Afin de bien vous maintenir hydraté, il est important que l'hydratation soit régulière au cours de la journée et de ne pas boire de trop grandes quantités en une fois. Avec une activité physique plus soutenue, il sera important d'augmenter votre hydratation journalière afin de compenser les dépenses supplémentaires liées à la transpiration.

### Grâce à ce contenu, vous allez :

- Améliorer vos habitudes alimentaires
- Mieux vous hydrater
- Augmenter vos apports hydriques
- Optimiser vos performances



**Samuel VIRMOUX**

"Je suis diététicien-nutritionniste et coach sportif. J'exerce une activité libérale en cabinet, à domicile ou bien en extérieur. Ces deux métiers complémentaires me permettent de réaliser une prise en charge plus efficace et mieux adaptée alliant nutrition et sport. Je travaille également au sein d'une clinique spécialisée dans l'**obésité** et le **diabète** où j'anime des ateliers et des consultations diététiques. Je propose également des suivis pour les sportifs afin d'améliorer leurs performances et récupération, mais aussi des suivis diététiques thérapeutiques (**diabète**, **cholestérol**, intolérance au gluten, maladie de Crohn, etc.)."

Boire est un besoin indispensable à l'organisme car le corps humain est composé d'eau en moyenne à hauteur de 60 %.

Chez les sportifs, la quantité d'eau présente dans l'organisme est encore plus élevée car le muscle est composé en grande partie d'eau contrairement au gras qui en contient très peu.

Un adulte perd chaque jour entre 2,5 à 3 litres d'eau par jour. Ces pertes sont principalement urinaires et fécales, mais aussi liées à la respiration et ainsi qu'à la transpiration. En cas d'activité physique, la transpiration sera augmentée et les pertes en eau également.

L'eau, qu'elle soit minérale ou du robinet, reste la seule boisson indispensable à l'organisme.

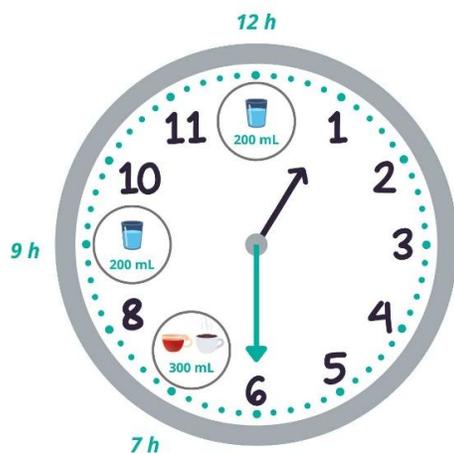
Tout d'abord, il faut savoir qu'une alimentation équilibrée apporte environ 1 à 1,5 litre d'eau. Afin d'être bien hydraté, le facteur le plus important reste le fractionnement de l'hydratation. L'organisme n'a pas la capacité d'accueillir de grosses quantités d'un coup. C'est pour cela qu'il faut s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.

**Et quand on pratique du sport ? Quelles eaux choisir pour la journée et pour l'activité physique ? Eau du robinet, minérale ou gazeuse ?**

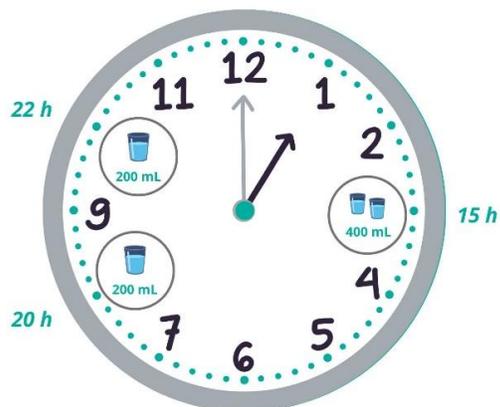
**Chacune des eaux possède des propriétés intéressantes en fonction de la situation :**

- **L'eau du robinet** : elle contient des minéraux mais en moins grande quantité que les eaux minérales. Elle a l'avantage d'être moins coûteuse (*130 fois moins chère que l'eau minérale*).
- **L'eau minérale** : il existe de nombreuses eaux minérales possédant chacune des minéraux et effets différents.
- **Eaux riches en calcium** (*Hépar, Courmayeur, Saint Antonin, Contrex*) : régule le transit, participe à la contraction musculaire et à la solidité osseuse.
- **Eaux riches en magnésium** (*Rozana, Hépar, Badoit, Saint Antonin*) : régule le transit, limite les crampes musculaires, anti-fatigue, anti-stress, anti-contraction musculaire et myorelaxant après une activité physique.
- **L'eau gazeuse riche en bicarbonate** (*St-Yorre, Vichy Célestins, Arvie, Rozana*) : elle est recommandée après l'entraînement afin d'optimiser la récupération en tamponnant l'acidité produite durant l'exercice.

## Avant midi



## Après midi



Durant l'entraînement	Eau (robinet ou minérale)		500 mL à 800mL / heure d'effort
Après l'entraînement	Eau gazeuse ou eau plate minérale		500 mL