

# LES LIQUIDES ET LES ATHLÈTES

## Les liquides sont importants pour les athlètes! Pourquoi?

- Car ils remplacent l'eau perdue pendant l'exercice.
- Car ils permettent d'éviter une baisse de la performance causée par la déshydratation.
- Car ils aident à maintenir la température centrale du corps dans des limites acceptables.
- Car ils fournissent des glucides pendant un exercice de longue durée (par ex., les boissons pour les sportifs et les sportives).
- Car ils fournissent les électrolytes (sodium et potassium) que fait perdre la transpiration (par ex., les boissons pour les sportifs et les sportives).

## SURVEILLEZ VOTRE PERTE DE LIQUIDES :

- Des urines abondantes de couleur claire sont le signe d'une bonne hydratation.
- Des urines foncées peu abondantes indiquent qu'il faut boire plus de liquide.
- Pesez-vous avant de faire de l'exercice et immédiatement après – référez-vous à la partie ci-dessous «Les liquides après l'exercice».

### Les liquides avant l'exercice :

Buvez beaucoup de liquides tous les jours pour garder votre poids et continuer à évacuer des urines en quantité appropriée.

- Buvez 400 à 600 ml de liquides 2 à 3 heures avant de faire de l'exercice.
- Buvez 150 à 350 ml environ 15 minutes avant de faire de l'exercice.

Essayez de le faire en situation d'entraînement pour déterminer avec quelle quantité de liquides vous êtes à l'aise.

LIMITEZ la consommation des boissons qui contiennent de la caféine et de l'alcool.

### Les liquides pendant l'exercice :

Buvez suffisamment pour maintenir l'équilibre des liquides.

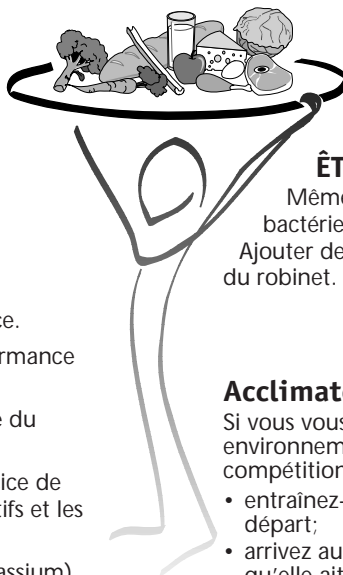
- Buvez 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes.
- Faites des essais pour déterminer quelle quantité de liquides vous pouvez tolérer sans être mal à l'aise.

Les athlètes prennent rarement assez de liquides pour maximiser le taux d'absorption du système digestif.

### Les liquides après l'exercice :

- Remplacez 150 % des liquides perdu (environ 1,5 l par kg de poids corporel perdu). Par exemple, si vous perdez 2 kg, buvez 1,5 l x 2 (3 l ou 3 000 ml) de liquides.
- Prenez du sodium avec ou dans les liquides consommés après l'exercice.

Le sodium aide à maintenir l'équilibre électrolytique du plasma et la soif.



## IMPORTANT – QUAND VOUS ÊTES LOIN DE CHEZ VOUS

Même si l'eau du robinet est potable, les variations bactériennes peuvent causer des problèmes gastro-intestinaux. Ajouter des glaçons dans les boissons équivaut à ajouter de l'eau du robinet.

250 ml = 1 tasse = 8 onces liquides  
1 l = 4 tasses = 32 onces liquides  
1 kg = 2,2 lb

## Acclimetez-vous :

Si vous vous attendez à participer à une compétition dans un environnement très chaud, acclimetez-vous à la chaleur avant la compétition en faisant ce qui suit :

- entraînez-vous dans un environnement semblable avant votre départ;
- arrivez au site de la compétition au moins une semaine avant qu'elle ait lieu et augmentez graduellement votre entraînement dans ces conditions.

Si vous faites de l'exercice dans un environnement chaud et humide sans acclimatation préalable, assurez-vous que les boissons que vous buvez pour remplacer votre perte de liquides contiennent du sodium, salez légèrement le repas qui précède la compétition ou choisissez des aliments qui contiennent du sel (jus de tomate ou de légumes, biscuits salés et fromage à faible teneur en matière grasse).

## LES FACTEURS QUI ENCOURAGENT LA CONSOMMATION DE LIQUIDES :

- L'accès facile au breuvage.
- Les boissons réfrigérées (environ 10 degrés C).
- Les breuvages aromatisés.
- L'addition de sodium (0,5 à 0,7 g/l pour renforcer le goût).

## LES GLUCIDES – DE L'ÉNERGIE POUR L'ENDURANCE :

Si vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure, buvez du liquide contenant des glucides.

- Les boissons toutes faites, pour les sportifs et les sportives, qui contiennent 4 % à 8 % de glucides (40 à 80 g/l) sont un choix approprié.

Essayez des boissons toutes faites quand vous vous entraînez et non quand vous participez à une compétition.

Vous pouvez faire une boisson qui remplace la perte de liquides en mélangeant :

500 ml	de jus d'orange non sucré,
500 ml	d'eau,
1,25 à 1,75 ml	de sel.

Un litre = 54 g (5,4 %) de glucides et 0,5 à 0,7 g de sodium.

### Évitez les pilules de sel :

Les pilules de sel sont trop concentrées, nécessitent beaucoup d'eau pour se diluer adéquatement et peuvent causer des vomissements et la diarrhée.

### La récupération après l'exercice :

- Buvez 1,5 l de liquide pour chaque kilo de poids corporel perdu pendant l'exercice.
- Consommez des aliments et des boissons riches en glucides.
- Mangez des aliments qui contiennent du sodium (jus de tomate ou de légumes, bretzels, soupes toutes faites, fromage à faible teneur en matière grasse et des noix salées) et des aliments qui contiennent du potassium (légumes, fruits, lait, légumineuses ou viande) pour remplacer les électrolytes.

**BUVEZ AU-DELÀ DE VOTRE SOIF – l'exercice affaiblit le mécanisme de la soif.**

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

