

En effet, seul un corps bien hydraté peut ensuite fournir un effort efficace tout en limitant ses risques de blessures.

Une hydratation qui doit être adaptée

Boire au cours de l'entraînement – 50 cl par heure – est tout aussi essentiel : cela permet de compenser les pertes liées à la transpiration, principal moyen de refroidir l'organisme. Celle-ci est constituée d'eau à 99 % et d'une faible quantité d'électrolytes (en moyenne 1 g de sodium par litre de sueur et de 0,15 à 0,19 g de potassium). Il faut donc rééquilibrer ces pertes en adaptant le type et la quantité de boisson selon le sport pratiqué, son intensité et les conditions climatiques. Pour autant, la réhydratation ne peut être que partielle, car la capacité stomacale d'assimilation est d'environ 60 cl d'eau par heure pour la femme. Autrement dit, même si vous perdez plus de liquide durant ce laps de temps, vous ne pourrez boire davantage sous peine d'être gêné (distension de l'estomac). De plus, se réhydrater beaucoup et trop vite risque de provoquer un déséquilibre électrolytique. Or, s'ils sont trop dilués, les électrolytes ne peuvent plus remplir leurs fonctions – régulation des battements du cœur, maintien de la pression artérielle et de l'équilibre hydrique, contraction des muscles... Enfin, n'oubliez pas que lorsque

vous ressentez le besoin de boire, il est déjà trop tard. La perte d'eau est, à ce stade, équivalente ou supérieure à 1 % de votre poids et peut entraîner une diminution des performances physiques de l'ordre de 10 %, avec un risque accru de blessure.

En théorie, il faudrait boire de 15 à 30 cl d'eau toutes les 15 à 30 minutes, par petites gorgées et pas trop froide pour éviter les gênes gastriques. Au-delà d'une heure à une heure et demie de sport et/ou s'il est intense, on privilégiera une boisson de l'effort à préparer soi-même, pour apporter à l'organisme des glucides rapidement utilisables afin d'épargner les réserves musculaires de glycogène. Si la température oscille entre 25 et 30 °C, mélangez 15 cl de jus de raisin bio (20 g de glucides) et 1 g de sel de table (soit un petit sachet de sel de restauration) à 85 cl d'eau. Si elle est d'environ 5 °C, diluez 40 cl de jus de raisin (près de 60 g de glucides), 60 cl d'eau et 1 g de sel. Le reste du temps, mélangez à parts égales jus de raisin et eau, sans oublier le sel, qui favorise l'absorption intestinale des glucides, l'assimilation des liquides et compense les pertes sudorales en sodium.

Reconstituer les stocks après la séance

Pour compenser ses pertes en eau, il suffit de boire au moins une fois et demie le volume perdu dans les heures suivant l'effort. De l'eau plate ou riche en bicarbonates (St-Yorre, Vichy Célestins...) pour tamponner l'acidité induite par un effort intense. Un bon moyen pour quantifier vos pertes hydriques consiste à se peser la vessie vide et sans vêtements avant et juste après l'entraînement. Pour reconstituer son stock de nutriments (protéines, glucides...), rien de tel qu'un repas équilibré, à condition qu'il soit pris dans la demi-heure qui suit la séance, car **le métabolisme des glucides s'opère bien mieux juste après l'effort**. A défaut, prenez une collation composée de glucides (environ 20 g, soit l'équivalent d'une portion de fruits) et de protéines (8-10 g environ, soit deux yaourts ou un verre de lait de 30 cl). Si la séance a nécessité une forte sollicitation musculaire, vous pouvez augmenter à 25-50 g la quantité de glucides et à 20-25 g celle de protéines.

Par Caroline Dor

Merci à **Véronique Rousseau, diététicienne du sport à l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) et auteur d'Alimentation pour le sportif, de la santé à la performance, Amphora.**

BOISSON DE L'EFFORT OU ENERGISANTE, C'EST PAREIL ?

Non, et la différence est de taille ! Alors qu'une boisson de l'effort apporte essentiellement de l'eau avec un peu de sel et une quantité de glucides calculée pour préserver le stock de glycogène, la boisson énergisante est beaucoup plus concentrée en glucides. Résultat, une mauvaise hydratation et des calories inutiles qui peuvent contribuer à la prise de poids. Elle renferme également de la taurine

– un acide aminé déconseillé en excès, or une canette apporte généralement 1 g de taurine au lieu des 120 mg recommandés (fournis naturellement par l'alimentation). Elle contient enfin des substances excitantes (caféine...) qui risquent de provoquer une accélération du rythme cardiaque et d'exciter la vessie, favorisant la diurèse, donc une déshydratation.



Vous avez du gras sur les hanches ?

Il est temps de brûler des calories !

Cette année, Piment Brûleur des Laboratoires New Nordic peut vous y aider !

Vous avez tout essayé, vous mangez équilibré, vous faites de l'exercice, mais les derniers kilos rebelles refusent de partir. Alors pourquoi ne pas pimenter les choses en essayant **Piment Brûleur**, le leader des comprimés à base de Piment et de Thé vert, et ainsi garder la ligne naturellement ?

Chaque comprimé naturel **Piment Brûleur** contient une combinaison innovante d'extraits de Piment (spécialement non irritant pour l'estomac), de Thé vert, de picolinate de Chrome, de Magnésium et de Vitamines B pour aider l'organisme à brûler des calories et fournir plus d'énergie.

Piment Brûleur associe des extraits végétaux naturels à des vitamines et des minéraux essentiels qui travaillent en harmonie avec votre corps. Les Vitamines B, le Magnésium et le picolinate de Chrome sont essentiels au métabolisme des graisses, des sucres et des protéines.

Les ingrédients de **Piment Brûleur** aident aussi à réduire la fatigue et contribuent à une bonne fonction musculaire. Enfin, le Chrome contribue simultanément à maintenir un taux physiologique normal de sucre dans le sang et à diminuer vos envies de grignotage.

Piment Brûleur

Prendre un comprimé au déjeuner et au dîner pour brûler des calories nuit et jour.



DONNEZ CE COUPON DANS VOTRE PHARMACIE OU VOTRE ESPACE DIÉTÉTIQUE

Piment Brûleur 60 et 120 cp et la **barre Chili Burn Chocolate Chip** sont disponibles sous les codes **ACL 977 85 11, 977 09 69 et 601 67 99**

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 40 41 06 38 (tarif local)**

www.vitalco.com



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr