

Bon apér'eau !

Bon apér'eau!

Mal aux articulations, fatigue, périostite, maux de tête... Vous pensez en avoir trop fait? Peut-être n'est-ce qu'une mauvaise hydratation...



Savez-vous qu'au quotidien l'être humain doit ingérer 2,5 L D'EAU PAR JOUR sous diverses formes (eau, café, thé, légumes, fruits etc.) ? Si l'hydratation est vitale au quotidien, une bonne hydratation se révèle essentielle dans le cadre d'une pratique sportive.

Lors d'une course, nous perdons de l'eau mais également des sels minéraux : sur un footing d'entraînement, nous perdons entre 0,5 et 1 L d'eau par heure !

La transpiration est en fait le système de refroidissement de l'organisme qui lui permet de réguler la température corporelle et d'éviter la surchauffe.

Alors s'hydrater oui, mais comment? Voici quelques conseils :

- Au quotidien, n'abusez pas trop du café, du thé, de l'alcool qui déshydrate.
- N'attendez pas d'avoir soif ! Buvez régulièrement et à petites doses dès le début de la course ! Vous pouvez manquer d'eau et ne pas le ressentir surtout en hiver.

- Faites le plein avant le départ ! Avant une course, pensez à bien recharger vos réserves hydriques en buvant ½ litre d'eau entre 3h et 1h avant la course puis ½ litre dans l'heure qui précède le départ

- Pendant la course, buvez régulièrement et par petites gorgées. Ne buvez pas trop d'un coup, notre organisme ne peut absorber de trop grandes quantités en une prise. Si vous buvez trop, vous risquez de possibles nausées et des troubles gastriques

- Si vous êtes néo-runner, entraînez-vous à boire pendant vos entraînements pour vous habituer à boire en courant pendant une course

- Continuez à boire après l'effort pour une bonne récupération et contrôlez vos urines : leur clarté est signe d'une bonne hydratation

- Quelles boissons choisir? De l'eau, de l'eau, de l'eau! Pensez également aux boissons énergétiques en complément qui permettent de compenser les pertes en sels minéraux et en oligo-éléments.