

Janvier 2009

Par Caroline Caron, entraîneuse spécialiste en conditionnement physique

Quoi boire après mon match ou mon entraînement :

Bonjour les Colibris,

Il m'arrive souvent de vous croiser à l'aréna avec une boisson gazeuse, un jus ou une « Slush » à la main...Vous avez soif? C'est normal! Mais vous devez consommer des boissons qui vous permettent une meilleure hydratation...

Bien s'hydrater est une habitude quotidienne à adopter et à conserver surtout si vous pratiquez une activité physique régulière. Il est très important de bien s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement ou un match pour :

- Remplacer les liquides perdus dans la sueur et prévenir la déshydratation.
- Faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles,
- Éliminer la chaleur produite à l'effort et donc maintenir la température corporelle,
- Fournir des glucides aux muscles à l'effort (lorsque la boisson consommée contient des glucides).



Si votre repas remonte à plus de 4 heures, votre boisson doit contenir des glucides et une pincée de sel. Une boisson froide est mieux tolérée qu'une chaude qui a tendance à stagner dans l'estomac. La déshydratation peut grandement affecter votre performance. Il est donc important de boire suffisamment chaque jour. Pour vérifier si vous buvez assez, le maintien de votre poids avant et après un entraînement, ainsi que la couleur de votre urine constituent deux bons indicateurs. Si votre urine est foncée et peu abondante, vous devez augmenter votre apport en liquides. La quantité de glucides tolérée à l'effort est de 40 à 80 g/litre. C'est-à-dire que la concentration de votre boisson maison ou commerciale devrait être de 4% à 8% de glucide. En général, les boissons commerciales Gatorade, PowerRade contiennent trop de glucide, peuvent occasionner un surplus de poids et coûtent chère.

Quoi boire :

Buvez de l'eau ou une boisson énergétique faite maison : voici deux recettes

Recette 1

500ml d'eau

500ml de jus de pomme ou d'orange

2,5 ml de sel

Recette 2

750ml d'eau

250ml du jus de raisin, d'ananas ou de canneberges

2,5ml de sel



Quelle Quantité :

Les besoins normaux quotidiens en liquides sont de 2,7 litres par jour pour les femmes. N'oubliez pas que tous les liquides comptent, pas seulement l'eau! Si vous pratiquez une activité physique, vos besoins en liquide sont supérieurs.

Quand boire:

Deux heures avant d'entrer sur la glace boire 500ml de liquide, 10-15 minutes avant, boire 125-250 ml de liquide. Pendant vos exercices, à toutes les 15 minutes, boire 125-250 ml de liquide. Après l'effort boire abondamment, soit 1,5 litre d'eau par kg de poids perdu.

Lors de la pratique d'une activité physique, les mécanismes nous permettant de ressentir la soif sont altérés. Il faut éviter de se fier à la sensation de soif pour s'hydrater. Lorsque vous ressentez la soif, il est trop tard... vous êtes déshydratée. Cette légère déshydratation peut impliquer une réduction de 10% de vos performances.

Quoi boire après mon match ou mon entraînement :

Après un effort physique, il est recommandé de consommer des boissons qui fournissent assez de glucides pour remplacer ceux qui ont été utilisés par les muscles. Une bonne boisson de récupération fournirait un minimum de 5 g de protéines, et qui joue un rôle primordial après l'entraînement en offrant un effet de satiété et en aidant à réparer les fibres musculaires brisées par l'entraînement. Il faut également refaire le plein de minéraux perdus par le biais de la

sueur. Ne cherchez pas de boisson miracle, le traditionnel lait au chocolat est la meilleure boisson post-exercice. Si vous n'aimez pas le chocolat, il y a toute une gamme de laits aromatisés, vanille, fraise, framboise, ect. Notre bon vieux « Quick » aide donc notre corps à récupérer après l'effort physique. Miammm!!!

Bonne semaine

Bon entraînement!

Sportivement ☺

www.performancec2.com



www.performanceC2.com

www.maxi-gif.com