

QUE BOIRE AVANT, PENDANT et APRES une activité physique ?

AVANT l'effort :

Sans surprise, il faut veiller à boire suffisamment d'eau chaque jour : **un minimum de 2L par jour pour un sportif à l'entraînement** est recommandé. Les sodas, jus de fruits industriels et autres boissons sucrées sont à éviter. L'alcool est à consommer avec modération... Mais vous connaissez la chanson ! Tout du moins, il faut l'éliminer complètement au moins 15 jours avant une grosse course. Vous le savez, il ne faut pas attendre que la sensation de soif arrive pour s'hydrater : si c'est le cas, c'est que la déshydratation est déjà amorcée. Si vous avez programmé une séance à heure fixe, buvez à minima ½ litre d'eau plus que d'ordinaire dans les heures qui la précèdent (ou jus ou de boisson énergétique contenant entre 4 et 8 % de glucides) et jusqu'à environ 10 minutes avant de démarrer votre entraînement entre 125 et 250 ml. Si vous vous préparez pour une séance plus longue, ou une compétition, buvez davantage durant toute la semaine (à raison de 2L d'eau par jour) puis buvez à minima ½ litre d'eau supplémentaire dans les heures précédant votre séance. Dans tous les cas, buvez par petites quantités et régulièrement afin de ne pas vous retrouver avec des inconforts gastriques et autres ballonnements qui peuvent vite devenir gênants !

Petite astuce pour améliorer l'appétence de l'eau : ne pas hésiter à rajouter un peu de jus de citron pressé ou quelques feuilles de menthe avec des rondelles de concombre. Si l'eau est plus parfumée, elle est plus facile à consommer.

De manière générale, la période d'entraînement est propice aux tests. Ce n'est pas le jour de votre course qu'il faudra expérimenter un nouveau petit-déjeuner ou une nouvelle boisson ! **Il est toujours préférable de goûter et de tester une boisson dans le cadre d'un entraînement d'intensité modérée.** Si le test est concluant, il faut le répéter au moins une ou deux fois pour vraiment le valider.

Un conseil prudent à respecter est d'éviter de consommer quelque chose moins de 2 heures avant un entraînement et moins de 3 heures avant une course. Cela pourrait perturber la digestion (et bonjour les maux de ventre !).

A l'inverse, si vous courez à jeun le matin, évitez de trop boire juste avant : la sensation de l'eau qui se ballote dans un estomac vide est très désagréable...

PENDANT l'effort :

Pendant l'effort, **vous devez hydrater et reminéraliser votre corps afin de maintenir un équilibre** avec ce que vous perdez en transpiration, notamment. Si votre séance est modérée ou qu'elle ne dépasse pas une heure, buvez de l'eau par petites gorgées, et ce dès le début de votre entraînement. Si au contraire votre séance est intense ou bien si elle dépasse 1h à 1h30, l'idéal est d'adapter votre boisson en y incorporant du sodium, des glucides et des sels minéraux. Cela vous semble compliqué ? Sachez qu'il existe de nombreuses boissons « toutes prêtes » que vous pouvez acheter directement :

Les boissons d'effort (ou boissons sportives) sont intéressantes car elles vous apportent tous les nutriments que vous perdez lors d'un effort intense. **Les boissons isotoniques** quant à elles ont une densité proche de celle du sang. Elles sont donc très rapidement assimilées par l'organisme et vous garantissent un boost d'énergie et d'hydratation ! **Attention aux boissons énergisantes, à ne pas confondre avec les boissons énergétiques ci-dessus !** Elles sont déconseillées avant, pendant et après tout effort physique.

Votre hydratation dépend de différents facteurs, notamment donc de la durée de l'effort, de son intensité, de votre état de forme/stress mais également des conditions météo.

Ce qu'il faut savoir, c'est que pendant un effort sportif, le corps puise dans ses réserves. Ses principales sources d'énergie sont les glucides et les lipides. Pour simplifier, en cas d'effort doux (exemple : endurance fondamentale), l'organisme va plutôt puiser dans les lipides. Lors des efforts plus longs et/ou plus intenses, ce sont les stocks de glucides qui vont s'épuiser. En parallèle, l'organisme perd des minéraux, notamment par la transpiration.

On peut distinguer plusieurs types d'efforts, qui ne nécessitent pas tous le même ravitaillement :

Entraînement modéré de moins d'1h : Il n'est pas indispensable de boire ou de s'alimenter pendant l'effort, tant que l'on boit bien avant et après. Si le besoin s'en fait sentir, de l'eau plate suffit.

Entraînement intense (fractionné) ou compétition de moins d'1h : Un ravitaillement à mi parcours (eau, éventuellement sucrée) est conseillé. Côté alimentation, mieux vaut s'abstenir. La capacité de digestion est fortement limitée sur les efforts très soutenus et la durée de l'effort est trop courte pour que tout le stock de glucides de l'organisme soit épuisé (à condition d'avoir pris un bon repas avant !)

Efforts d'environ 2 h (semi-marathon...) : Il faut prévoir de s'hydrater, au moins tous les 5 km avec de petites quantités d'eau. Une source d'énergie (liquide ou solide) devient également indispensable en cas de « coup de mou » en fin de course. Mais attention, soit il faut anticiper dès le début de la course (avec des fruits secs, des barres...), soit il faut choisir un sucre rapide vers la fin, afin de disposer immédiatement de l'énergie. Pour cela, le sucre blanc est idéal. Enfin, s'il fait chaud, prévoir une boisson isotonique, qui comblera les pertes en sels et minéraux.

Efforts de 4 h et plus (marathon, trail...) : Pas le choix, il faut s'hydrater et manger de manière régulière. N'attendez pas d'être « dans le dur » pour vous alimenter, ce sera généralement trop tard... Le maître mot : anticipation. Donc tous les 5 km, hop : de l'eau et un petit truc à grignoter (pâte de fruits, sucre, fruits secs, pain d'épice...). Même pour le premier ravitaillement. Un conseil : n'hésitez pas à ralentir pour BIEN mâcher. Et accompagnez bien l'alimentation solide de petites gorgées d'eau avant et après pour faciliter la digestion.

APRES l'effort :

Après l'effort, place à la récupération. Grâce à quelques petites gestes simples, celle-ci peut-être grandement améliorée. Par chance, la nature est plutôt bien faite et il existe une « **fenêtre métabolique** » d'environ 1 heure, post-effort, pendant laquelle le corps va assimiler de façon optimale tous les nutriments apportés. Mieux vaut ne pas attendre après la fin d'une course ou d'un entraînement costaud pour se ravitailler. Pour pallier le déficit en eau et en sels que provoque une activité prolongée, il peut être nécessaire de boire jusqu'à 1,5 litre de liquide pour chaque kilo de poids corporel perdu après l'activité physique. Une boisson sucrée permettra de combler ces besoins et permettra à l'athlète de refaire ses réserves de glycogène. Les boissons renfermant de la caféine ainsi que les boissons alcoolisées ou gazéifiées sont à éviter. Pour savoir si on a suffisamment bu, on peut se fier à la couleur de son urine : si elle est redevenue claire, l'hydratation est terminée.

L'idéal étant de donner la priorité à :

L'eau, évidemment. Après l'effort, on peut préférer l'eau pétillante, riche en bicarbonates et minéraux (comme Saint Yorre), afin de contrer les effets de l'acide lactique.

Les fruits : gorgés d'eau, de vitamine et de glucides, ils seront parfaits pour désaltérer et donner un petit coup de fouet.

Une alimentation saine en général : oui, on a fait du sport, mais ce n'est une raison pour se jeter sur le mauvais gras juste après avoir fini sa course !

Par exemple, on peut préparer :

Un green smoothie : orange, pomme, spiruline, petits pois (Ces petites boissons/collations maison sont délicieuses, en plus d'être rafraîchissantes et riches en glucides. Quelques heures après le sport, on peut continuer à s'alimenter comme d'habitude, en n'oubliant pas de s'hydrater tout le long de la journée.)

Un cocktail pétillant à la betterave : fraises, pomme, céleri, menthe, betterave crue, eau gazeuse

Une crème onctueuse : coco, banane et mangue