

## Conseils et astuces nutrition : comment bien s'hydrater

Rien ne sert de courir, il faut partir à point. Et bien hydraté ! C'est d'autant plus important lors de courses (courtes certes, et donc potentiellement plus rapides et intenses) dont le départ est en fin de journée, avec peut-être des températures élevées. Mais en quoi est-ce important exactement ? L'explication et les conseils ici !

### Déshydratation et contre-performance

L'intérêt pour le sujet (de même que le marché grandissant des boissons énergétiques), s'explique par une meilleure connaissance du métabolisme à l'effort et une prise de conscience de l'impact d'une déshydratation sur la performance. On associe une réduction de 10 à 20% de nos capacités sportives lorsque l'on perd seulement 1 à 2% de notre poids corporel sous forme d'eau, par la sueur donc. Concrètement, cela se traduit d'abord par la bouche sèche (j'ai soif !), puis par une baisse de concentration, par une augmentation de la perception de difficulté de l'effort (c'est dur !), du risque de crampe (aïe !) et de la température corporelle (j'ai chaud !). Lors de plus forte déshydratation, on s'expose au coup de chaleur : frissons (brrr), troubles du rythme cardiaque et perte de connaissance (...). Certains d'entre vous ont peut-être déjà vu l'arrivée éprouvante de la marathonnienne Suisse Gabriela Andersen-Schiess, déshydratée, titubante et tétanisée de crampes à Boston en 1984 sous 32°C !

### Alors concrètement que faire ?

Tout au long de la journée, ayez à portée de main une bouteille. Pensez aux tisanes, thé ou éventuellement sirop si l'eau vous attire peu. Visez 1 à 1,5 litre de boissons plates de préférence pour éviter l'inconfort digestif. Des urines claires sont un bon indicateur de l'état d'hydratation.

Un sirop ou une boisson énergétique (de préférence hypotonique<sup>1</sup>) peut être pris dans l'attente de la course, entre l'échauffement et le départ. Cela permet de ne pas entamer les réserves énergétiques faites durant la journée. Pendant la course, deux options : si vous courez avec une gourde, vous pouvez boire par petites gorgées (15-20 cl soit l'équivalent d'un petit verre) toutes les 15 minutes. Si non, il reste le stand de ravitaillement, en se posant la question du bénéfice de prendre le temps (quelques poignées de secondes) pour s'hydrater et se rafraîchir...pour mieux repartir et finir !

Les boissons énergétiques auront un intérêt surtout sur des formats de course plus longs, pour apporter rapidement de l'énergie aux muscles via le sucre, et compenser les pertes en sel liées à la sueur. Leur composition parfois complétée de certaines vitamines, minéraux et antioxydants est spécialement désignée pour améliorer la capacité d'hydratation de la boisson.

### A l'arrivée

De l'eau et du jus de pomme local vous aideront à vous réhydrater et à récupérer, le sucre du jus de fruit participant à la resynthèse du glycogène musculaire. A savourer avec modération car une quantité de fructose importante peut stimuler les intestins, mis à rude épreuve par la course à pied. Et pour aller plus loin sur le sujet des boissons de l'effort, venez échanger avec nous à l'arrivée sur notre stand !

**Votre équipe Alpha Nutrition**

---

<sup>1</sup> Une boisson hypotonique a une concentration en sucre légèrement inférieure à celle du sucre dans le sang, ce qui facilite son absorption du tube digestif à la circulation sanguine, pour approvisionner les muscles.