



L'hydratation après l'effort

L'hydratation après l'effort. Il faut penser à un apport d'eau abondant, même si la sensation de soif est éteinte.

Commencée pendant l'effort, la réhydratation se poursuit après celui-ci, et ce pendant les vingt quatre heures qui suivent. A la fin de l'épreuve, il faut donc penser à un apport d'eau abondant, même si la sensation de soif est éteinte.

Pour lutter contre l'acidose, il est indispensable de réhydrater l'organisme, couvrir les pertes en sels minéraux et éliminer les toxines et la fatigue liées.

Au cours de l'effort, il y a formation d'acide lactique qui est un produit de la décomposition des glucides mis en réserve lors de la préparation à la compétition, mais également fournis par les boissons de l'effort.

Pour neutraliser cette acidité et alcaliniser l'organisme, il est conseillé de boire immédiatement après l'épreuve une boisson bicarbonatée ; soit 300 à 500 ml d'eau gazeuse (Vichy, Perrier, Badoit) à température ambiante, et d'y associer des glucides (à raison de 5 à 10% selon les goûts), pour favoriser une augmentation de l'insulinémie qui permettra ensuite de reconstituer les réserves de glycogène.

Exemple : 200 ml de jus de fruit + 400 ml d'eau gazeuse ou eau gazeuse et boisson glucidique diluée.

Trente minutes plus tard, poursuivez votre hydratation avec la même boisson ou optez pour un produit laitier sucré (yaourt à boire, lait sucré à 5%, ou milk shake pour ceux qui tolèrent le lait) qui vous fournira des acides aminés nécessaires à la reconstitution de nouvelles protéines et provoquera une élévation du taux d'insuline, accélérant ainsi l'entrée conjointe des glucides et des acides aminés dans les tissus.

Par la suite, l'hydratation pourra se poursuivre avec une eau faiblement minéralisée (type Evian, Volvic, Vittel... ou une eau du robinet), prise régulièrement et par petites gorgées jusqu'au repas.

Enfin, pour compléter cette phase de réhydratation, veiller à ce que les premiers solides ingérés soient des aliments riches en potassium et en glucides. Pour ce, fruits secs et banane, par exemple, représenteront un choix excellent.

Pour infos :

- **Le potassium** : 250 ml de jus d'orange apportent la quantité de potassium perdue dans 2 à 3 litres de sueur.
- **Le sel** : pour compenser les pertes en sodium, il vous suffit d'ajouter un peu de sel sur les aliments au repas suivant l'effort pour rétablir l'équilibre. Il n'est donc pas nécessaire d'ajouter du sel à la boisson, les eaux gazeuses étant souvent assez riches.