

Hydratation et performance ?

Une **déshydratation de 1%** de perte d'eau du poids du corps représente une **baisse de 10% des performances** sportives !

Lorsque la perte d'eau s'élève à 4%, la baisse de performance peut varier entre 40 et 60%. Elle évolue en fonction de la température environnante. Plus il fait chaud, plus la performance diminue.

Une **déshydratation** peut même avoir des **conséquences sur la santé** du sportif :

- altération des capacités intellectuelles (pour vous ça ne change rien)
- vertiges
- perturbations musculaires et tendineux (claquages, élongations, contractures)
- problèmes digestifs
- coup de chaleur pendant l'exercice

L'hydratation a donc une importance capitale dans le maintien des performances lorsqu'on pratique une activité sportive.

Les principales règles d'une bonne hydratation ?

Voici les principales règles pour prévenir la déshydratation et maintenir vos performances en cours d'effort :

- **Boire dès le début de l'effort** puis régulièrement **toutes les 5 à 10 minutes** et par petite quantité 1 ou 2 bouches pleines à chaque fois (5 à 10 cl). C'est la meilleure manière d'optimiser votre

réhydratation.

- Votre boisson de l'effort doit contenir du **sodium** (sel) et des **minéraux**, les cellules musculaires sont ainsi mieux hydratées.
- Votre boisson de l'effort doit avoir un **pH neutre**, proche de 7, le liquide contenu dans l'estomac parvient ainsi plus vite aux muscles.
- Pour les efforts de plus d'1h30, votre boisson doit **apporter de l'énergie sous forme de glucides**.

Pour en savoir plus :

<https://www.overstims.com/conseil/importance-hydratation-sur-la-performance-sportive/>