

## L'hydratation du sportif : boire pendant l'effort : Quoi ? Comment ? Pourquoi ?

Quoi boire pendant l'entraînement est une question que se pose tout athlète. Des réponses existent, multiples ; cependant ont-elles toutes la même valeur, le même effet et répondent-elles de données scientifiques, d'intérêts économiques, de traditions orales, de pratiques empiriques ou d'études validées ? Pourquoi est-il important de comprendre les différences ? Quels sont les enjeux pour le corps ? L'eau est-elle suffisante ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ? Préserver sa santé passerait-il par le choix de la boisson pendant l'entraînement ? Boire de l'eau, une boisson hand-made, une boisson d'effort, une boisson énergétique ou une boisson énergisante ....est-ce la même chose ?

Pendant l'entraînement, les efforts obligent le corps à transpirer. La sudation est un moyen de régulation thermique qui élimine, par la même, des micronutriments. En fonction des conditions d'entraînement, type d'effort et environnement, la sudation est plus ou moins importante. La température ambiante a un impact facile à comprendre tandis que l'impact du vent, de l'altitude, de l'humidité de l'air, est moins perceptible.

Le tempérament lui-même, le niveau d'adaptation à l'effort, la faculté à gérer le stress, l'adaptabilité aux changements, la période de vie exigent une démarche personnalisée quant à l'hydratation : apprendre à s'hydrater et s'entraîner à s'hydrater fait partie intégrante de l'entraînement.

L'efficacité de l'entraînement peut être tributaire de la qualité des apports pendant les entraînements. De nombreuses différences existent entre les produits existants. Choisir sciemment en fonction des données scientifiques et personnelles permet d'optimiser sa santé de sportif. Apprendre à gérer ses boissons pendant l'effort nécessite connaissances, écoute du corps et analyse du contexte environnemental de l'effort. Tous les types d'apports liquides pendant l'effort n'ont pas les mêmes vertus hydratantes, correctives ou santé. Toutes ne sont pas bénéfiques. Quelques outils de réponses : <https://www.mns2.fr/formation/3>



**Francine De Pachtere**

Tél. 06 08 28 29 99

[francinedepachtere@gmail.com](mailto:francinedepachtere@gmail.com)

MNS2 © 2015

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



Le 15 mars 2018

