

L'hydratation du sportif

L'eau : principal constituant de notre organisme

L'eau représente **60 à 70 % du poids du corps** (le muscle en contient 73% et le tissu adipeux 10%). **Une bonne hydratation est donc indispensable à tous pour rester en bonne santé** mais chez le sportif, elle est primordiale car une mauvaise hydratation a des conséquences néfastes sur ses capacités physiques.

Boire quand on a soif, ce n'est pas suffisant !

En effet, le besoin en eau est permanent pour le sportif, sachant que la perte d'eau est amplifiée par la durée de l'épreuve, son intensité, la température de l'air et l'humidité ambiante.

Quelques exemples

Condition	Perte d'eau
1 heure d'entraînement intense	1 l
1 heure de compétition	1,6 à 2.6 l
1 match de football (2x45 mn)	Jusqu'à 4 l

La déshydratation est la principale source de blessures (lésions, tendinites, elongations et claquages) et de baisse de performances.

La soif est un signal d'alarme : la sensation de soif correspond à une perte de 1% de poids de corps ce qui constitue **une diminution de 10 % des capacités physiques**. Boire de l'eau en quantité suffisante est donc **un geste obligatoire pour être au maximum de ses moyens**. Il est **indispensable de s'hydrater suffisamment et régulièrement en dehors des heures d'entraînement** car pendant l'effort, la réhydratation ne peut être que partielle.

Instaurez une prise hydrique régulière : Boire avant, pendant et après

L'exercice physique accentue la transpiration afin d'éliminer la chaleur générée par l'effort. L'athlète doit donc s'hydrater avant, pendant et après chaque entraînement et aussi souvent que possible.

Avant

Buvez plus que votre soif. La sensation de soif est tardive et insuffisante.

Buvez par prises fractionnées dans la journée tous les jours, dès le matin au réveil et ce jusqu'au coucher, ainsi qu'au cours des repas en fonction de votre tolérance personnelle.

Au cours des repas, il est important d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes (aliments les plus riches en eau) afin d'augmenter sa quantité hydrique. **L'eau apportée par les aliments fournit chaque jour plus de 500 ml**. Paradoxalement, plus les aliments sont concentrés en énergie moins ils sont riches en eau.

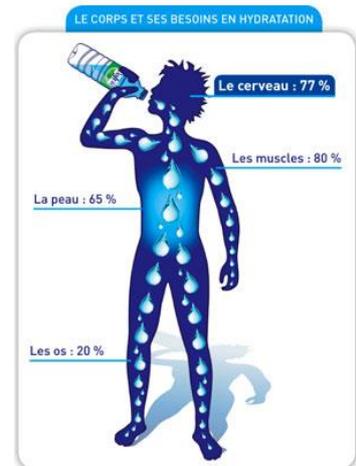
Pour vérifier que votre consommation d'eau est suffisante, **un moyen simple est de regarder la couleur de vos urines**. L'urine doit être claire. Une urine colorée est signe de mauvaise hydratation.

Pendant l'entraînement ou la compétition

L'eau seule suffit pour des efforts continus de moins de 1 heure à 1h 30.

Au-delà le choix s'oriente vers une boisson glucidique adaptée.

La théorie indique 150 ml à 200 ml toutes les 20 mn. La pratique dicte que cette quantité soit répartie sur les 20 mn en raison des gênes provoquées par la distension de l'estomac.



Boissons conseillées

Pour des efforts inférieurs à 1h/1h30, une eau plate est suffisante.

Au-delà d'1h30 d'effort, l'ingestion d'une boisson de l'effort aux apports glucidiques adaptés se justifie. On opte pour une boisson sucrée avec une concentration en glucides en fonction de la température extérieure. Le sucre à privilégier est **un sucre à index glycémique élevé** tel que le glucose ou le saccharose (sucre de table classique ou sirop de fruit ou jus de raisin)

- **Pour des efforts d'1h/1h30 à 3 h avec une température ambiante modérée ou chaude :** 20 à 30 g de glucides par litre d'eau + 1 g de sel /l d'eau, en cas de sudation importante.
- **Pour des efforts d'1h/1h30 avec une température ambiante froide < 10° C°) :** 30 à 50 g de glucides par litre d'eau + 1g de sel /l d'eau, en cas de sudation importante.
- **Pour des efforts de plus de 3 h, 20 g de glucides** (glucose ou saccharose) par litre d'eau + 1g de sel /l d'eau (fortement conseillé) et du sel de potassium à raison de 0.4g/l d'eau.

Exemple

Boisson 30 g de sucre

200 ml de jus de raisin (1 briquette) + 800 ml d'eau + en cas de forte chaleur 1 pincée de sel.

Boisson à 45 g de sucre

300 ml de jus de raisin + 700 ml d'eau + en cas de forte chaleur 1 pincée de sel.

Les boissons hypertoniques de type sodas, les énergisantes composées de sucre, de caféines, minéraux et de substances dénuées de fondement scientifique... ou les stimulantes à base de guarana / caféine ne présentent aucun intérêt pour le sportif.

Les boissons énergétiques du commerce apportent généralement beaucoup de calories, elles ne doivent donc pas être responsable d'un apport excessif par rapport aux dépenses lors d'un entraînement. Elles sont généralement conditionnées en 500 ml. Il convient donc de compléter avec de l'eau nature.

Variez les eaux

- **Boire l'eau du robinet :** L'eau du robinet est une eau fiable. Elle fait l'objet de contrôle obéissant à des normes sévères. Elles contiennent en très faible quantité des minéraux comme le calcium, magnésium....
- **Comme l'eau du robinet, les eaux de source sont peu minéralisées.**
- **Eaux minérales en bouteille :** Elles sont concentrées en certains minéraux et sont à prendre par cure ou après un entraînement intensif.

Ex : Compensez les pertes hydriques avec une boisson riche en bicarbonates et en sodium type Vichy Célestin, Saint Yorre ou Badoit. Éviter les eaux riches en magnésium (effet laxatif) comme Hépar et Contrex la veille et le jour de la compétition.

Exemple de plan hydrique

Au réveil à jeun : 1 à 2 verres d'eau

Petit déjeuner : Un apport hydrique (café, thé, infusion)

Matinée : Au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises

Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau (fonction de la tolérance personnelle)

Après-midi : Au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises

Diner ; 2 à 3 verres d'eau (fonction de la tolérance personnelle)

Au coucher : 1 à 2 verres d'eau

La perte en eau n'est compensée que partiellement à l'effort

Avant l'effort, en dehors des entraînements et compétitions

Suivre le plan hydrique de manière régulière.

A l'effort

Boire régulièrement en petites quantités (ex :150 à 200 ml toutes les 20 mn)

Après l'effort

Boire de préférence une eau riche en bicarbonates (vichy Saint Yorre, Vichy Célestin, Badoit)

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Chou-fleur en salade Papillotes de poulet aux légumes et pommes de terre Chèvre et pain Orange	Soupe potiron Quiche poireaux saumon et salade de mâche Clafoutis aux fruits
Mardi	Rumsteak Jardinière de légumes Faisselle nature sucrée Poire	Flan de quinoa aux épinards Salade verte Riz au lait à la vanille
Mercredi	Carottes râpées Gratin de coquillettes au jambon et salade verte Camembert et pain Pomme	Crème de betteraves au chèvre et œuf poché avec salade Pain Fromage blanc Raisin
Judi	Croque-monsieur fraîcheur avec rondelles de tomate Salade Yaourts aux fruits	Champignons de Paris en vinaigrette Crevettes poêlées à l'ail et à la crème allégée Riz Yaourt sucré Mangue
Vendredi	Carottes râpées Gratin de pommes de terre surimi (<i>cf newsletter novembre 2013</i>) Fromage blanc et coulis de framboise	Sucrines braisées, petits pois, bacon Petit caillé brebis Crumble poire et pain d'épice (<i>cf newsletter avril 2015</i>)
Samedi	Salade de betteraves Tomates farcies Semoule Petit caillé de brebis Pomme cuite	Velouté d'endives fruité (<i>cf newsletter janvier 2015</i>) Cabillaud papillote façon crumble Epinard Fromage blanc Prunes
Dimanche	Crevettes rose et bigorneaux Lasagnes aux légumes du soleil (<i>cf newsletter juin 2014</i>) Gâteau moelleux aux poires	Velouté de chou-fleur (<i>cf newsletter janvier 2012</i>) Crêpes fourrées béchamel-jambon et salade Yaourts aux fruits

GATEAU MOELLEUX AUX POIRES

INGREDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 600 g de poires épluchées
- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 100 g de compote de pomme (environ 3 càs)
- 40 g d'amandes en poudre
- 3 œufs, 3 càs de lait
- 1/2 sachet de levure chimique, 1 càc d'extrait de vanille



PREPARATION

Fouettez les œufs avec le sucre, la compote, la vanille et le lait. Ajoutez la farine tamisée puis les amandes,

Pelez et coupez les poires en lamelles épaisses, ajoutez-les à la pâte.

Versez dans un moule à manqué beurré. Faites cuire 40 minutes au four préchauffé à 180°C.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	185	6	5	29

Equivalence => 1 part = 1 portion de fruits + 50 g de féculents + 1 càc de matières grasses

FLAN DE QUINOA AUX EPINARDS

SOURCE [HTTP://VOUS-FAIRE-PLAISIR.BLOGSPOT.FR/](http://VOUS-FAIRE-PLAISIR.BLOGSPOT.FR/)

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 150 g de quinoa
- 1 gousse d'ail pelée et hachée, 2 petits oignons finement émincés
- Noix de muscade
- 500 g d'épinards frais (ou congelés)
- 3 c-à-c d'huile d'olive
- 2 œufs
- 50 g d'emmental
- 1 branche de thym frais effeuillé
- Sel/Poivre aux 5 baies



PREPARATION

Faire cuire votre quinoa comme indiqué sur le paquet.

Dans une poêle faire chauffer 1c-à-c d'huile et y faire revenir l'ail et l'oignon émincé. Ajouter les épinards et laisser fondre pendant 10 minutes. Saler/Poivrer. Préchauffer le four à 180°.

Dans un bol, mélanger les œufs avec 2 c-à-c d'huile, l'emmental, le thym, le quinoa et un peu de muscade. Assaisonner. Mélanger cette préparation à celle des oignons.

Beurrer +/- des petits moules ou un moule à cake et y répartir la préparation.

Enfourner pendant 20 (si petits moules) à 40 minutes (grand moule à cake) jusqu'à ce que les flans soient bien dorés.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	217	12	8	23

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 càc de matières grasses + 100g de féculents + 1 portion de légumes

CABILLAUD PAPILOTTE FACON CRUMBLE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 dos de cabillaud ou autre poisson à chair ferme
- 80 gr de parmesan
- 100 gr de pain rassis ou chapelure
- 70 g d'amandes complète
- 1 cuillère à café de vinaigre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Thym frais ou origan – piment d'Espelette



PREPARATION

Préparer la pâte à crumble en mélangeant, la chapelure et les amandes. Ajouter le thym, le piment d'Espelette puis le vinaigre et l'huile d'olive. Si besoin, ajouter 1 à 2 càs d'eau afin d'obtenir une pâte sableuse.

Découper 4 feuilles de papier sulfurisé 2 fois plus large que le dos de cabillaud afin de le recouvrir.

Déposer un tapis de crumble sur la feuille, placer le dos de cabillaud et recouvrir le poisson de crumble. Replier la feuille de papier sur le crumble, appuyer avec la main bien à plat pour bien imprégner le crumble dans le poisson. Faire la même manipulation pour les autres cabillauds.

Chauffer une poêle sans matière grasse et déposer les poissons.

Laisser cuire sur une plaque bien chaude pendant 3 minutes environ ou attendre que le crumble forme une belle croûte. Retourner la papillote et la cuire de la même façon. Servir bien chaud.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	341	32	22	16

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 2 CàS de matières grasses + 100 g de féculents