

## Les boissons pour sportifs sont-elles indispensables?

Il existe sur le marché différentes boissons pour sportifs et il faut savoir que celles-ci ne sont pas toujours indispensables lors de la pratique d'activités physiques.

### Le type d'hydratation varie selon la durée de l'exercice :

- ❖ Courte durée (moins d'une heure) : l'eau est suffisante.
- ❖ Longue durée (plus d'une heure d'activité soutenue) : le corps a besoin d'eau et de glucides pour soutenir les muscles à l'effort.

Les boissons pour sportifs contiennent une bonne proportion de glucides et d'électrolytes contribuant efficacement à la bonne continuité de l'exercice. Il est recommandé d'opter pour une boisson qui contient de 4 à 8% de glucides (de 4 à 8 g de glucides par 100 ml).

### L'importance de maintenir une bonne hydratation

- ❖ Durant l'exercice, boire toutes les 10 à 15 minutes (2 grosses gorgées de liquide).
- ❖ Il ne faut pas attendre de ressentir la soif, qui est un signe de déshydratation.
- ❖ Une mauvaise hydratation peut avoir des conséquences nuisibles telles que des crampes, de la fatigue, de la difficulté à se concentrer, etc.

### Préparer sa propre boisson pour sportifs à moindre coût !

250 ml (1 tasse) d'eau 250 ml (1 tasse) de jus de fruits 1/8 cuillère à thé de sel
--

### Boire des boissons pour sportifs en toutes circonstances ?

La composition des boissons pour sportifs a été adaptée à un contexte d'activité physique où de l'énergie est dépensée et que le corps doit maintenir ses réserves hydriques et glucidiques pour bien performer. Ces boissons consommées par pur plaisir ne restent néanmoins qu'un apport en sucres concentrés apportant un surplus d'énergie. Dans ce contexte, il vaut mieux choisir de l'eau, du lait ou du vrai jus de fruits.

