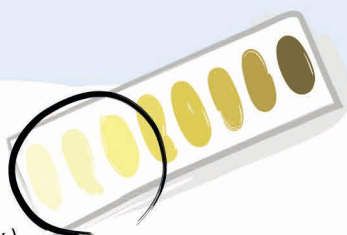


Comment s'assurer d'avoir un bilan hydrique idéal?

Christof Mannhart

Avant une compétition

- Contrôler la couleur des urines (couleur 2-4)
- Contrôler le poids corporel (+/-1% du poids normal)
- Utiliser de l'eau irréprochable pour boire et préparer des boissons et des shakes
- Si on s'attend à transpirer beaucoup et que des tests en ont montré l'efficacité avant les Jeux Olympiques: surcharge en eau avec solutions salines (p.ex.: Saltix, glycérol)
- Pas d'expérience en matière d'alimentation



Pendant une compétition

- Boire en fonction de sa soif
- Eviter les pertes de liquides > 3-4% du poids de départ
- Si bien tolérés: boissons froides, ice slushies, ice slurries préparés avec de l'eau/de la glace irréprochables
- Eviter de prendre du poids



Après une compétition

- Durant les heures qui suivent, boire env. 1,5 fois la quantité de liquide transpirée pendant la compétition
- Boire des boissons à forte teneur en sel (p.ex. Saltix, solution de réhydratation orale), avec des protéines et des glucides pour reconstituer les réserves de liquides
- Pendant les six à huit heures suivant la compétition, boire jusqu'à retrouver son poids normal



Durée du stockage des liquides

