

Comment fabriquer sa propre boisson de l'effort ?

Caractéristiques d'une boisson de l'effort :

- Etre isotonique (càd pas trop concentrée par rapport au sang) :
concentration en glucides comprise entre 3 et 8 %
- Etre digeste
- Ne pas être acide ni acidifiante
- Etre appréciée par le sportif

En pratique :

- * Dissoudre 100 ml de sirop de fruit (Ligacé, Teisseire...) dans un litre d'eau
 - * Dissoudre 75 gr de maltodextrines (ex : Fantolmalt vendu en pharmacie) dans un litre d'eau. Ajouter quelques gouttes de jus de citron
 - * Dissoudre 50 gr de sucre (saccharose) soit 4 càs dans un litre d'eau et ajouter un peu de jus de citron.
 - * Allonger 1/2 litre de jus de fruits (orange, citron, pamplemousse, pomme) avec 1/2 litre d'eau
 - * Dissoudre 50 gr de glucose (Glucopur ou Dextropur vendus en pharmacie) dans un litre d'eau.
-
- Par forte chaleur, ajouter éventuellement 1/2 càc de sel
soit 1 à 2 gr) par litre de boisson

 - Par temps très froid, les boissons énergétiques peuvent être utiles pour augmenter l'apport de glucides. Malheureusement elles sont souvent hypertoniques et donc plus «lourdes» à digérer