

L'hydratation en pratique...

1. Avant l'entraînement ou l'épreuve

Dans l'heure précédant le début de l'épreuve (qu'il s'agisse d'un entraînement, d'un tournoi, d'un match, du départ d'une course...) et jusqu'à 15 minutes avant celle-ci, l'absorption de 0.2 à 0.5 litres(soit 1 à 3 verres) d'eau est la meilleure façon de conserver une bonne hydratation. Celle-ci peut toutefois être enrichie de fructose, glucide simple à index glycémique bas, à raison de 30 gr/litre, afin de maintenir les réserves de glycogène à leur taux optimal.

Au cours de 15 minutes précédant l'épreuve, l'absorption de 0.15 à 0.25 (soit 1 verre) d'eau additionnée de glucose à 50 gr/l, glucide à index glycémique élevé, ou boisson d'apport glucidique de l'effort, ou de jus de fruit dilué 2 fois, permet d'assurer un début d'épreuve dans les meilleures conditions.

2. Pendant l'épreuve

- Pour un effort inférieur à 30 minutes, le plus souvent aucun apport d'eau n'est nécessaire. Par très forte sudation, il convient toutefois d'assurer un apport d'eau à concurrence de la moitié de la perte de poids prévisible sur la base de pesées antérieures dans des conditions identiques.
- Pour un effort de 30 minutes à 3 heures et d'intensité élevée, il est préférable de boire très régulièrement toutes les 15 à 20 minutes, et, selon l'importance de la sudation, entre 0.5 et 1.5 litre d'eau par heure, additionnée de glucose à une concentration moyenne de 50 g/l, le mieux étant la boisson de l'apport glucidique de l'effort ou de jus de fruit dilué d'eau pour une concentration en glucides de 50 à 100 gr/l, selon la sudation, élevée ou faible.
- Pour un effort de très longue durée, c'est-à-dire plus de 3 heures, les prises de boissons seront échelonnées toutes les 30 minutes à 1 heure, à raison de 0.4 à 1 litre d'eau par heure en moyenne, avec ingestion par exemple de barres de céréales ou de biscuits secs, ou additionnée de glucides simples à index glycémique élevé (glucose, dextrose, maltose, saccharose...), ou de sirop ou de jus de fruit, et éventuellement d'un peu de NaCl (sel de cuisine) à raison de 1.2 gr/l soit une cuillère à café rase.

3. Après l'épreuve

Il est urgent de restaurer le capital hydrique tout autant que les réserves énergétiques, le plus tôt possible après la fin de l'épreuve : 0.5 à 1.5 litres par heure et de manière fractionnée, d'un mélange d'eau bicarbonatée (Hépar, Vichy, Badoit, Vittel...) et de jus de fruit, puis d'eau et de yaourts à boire (0.3 à 0.5 litre) dans l'heure qui suit, puis ajouter progressivement, dans la 3^{ème} heure suivant l'épreuve, des aliments solides tels que du pain d'épice, des bananes, des barres de céréales, des biscuits secs, des abricots et dattes séchées, un morceau de tarte au riz....

La réhydratation sera poursuivie pendant les heures suivantes, à concurrence du poids restant à récupérer. Des urines claires témoigneront d'une bonne réhydratation.