

L'ACTU DU DOC



N°5 L'hydratation avant, pendant et après l'effort

Ce qu'il faut savoir :

- L'eau représente entre 60 et 70% du poids du corps
- Les pertes d'eau représentent 2 à 3 litres par match
- Un marathon 1,5L par match
- Un simple footing 0,5L

AVOIR SOIF C'EST DEJA TROP TARD CAR CELA SIGNIFIE DEJA UNE PERTE D'1% DU POIDS DU CORPS !

Être déshydraté c'est :

- Une diminution de l'endurance (aérobie et anaérobie)
- Une diminution de la force musculaire
- Une augmentation du risque de crampes et de tendinopathies
- Une diminution de la performance mentale

AU DE LA DE 4% DU POIDS DU CORPS : SURCHARGE CARDIO VASCULAIRE, TROUBLE DE LA THERMOREGULATION ; C'EST LE COUP DE CHALEUR !

Être déshydraté c'est :

- Une diminution de l'endurance (aérobie et anaérobie)
- Une diminution de la force musculaire
- Une augmentation du risque de crampes et de tendinopathies
- Une diminution de la performance mentale

Donc surtout s'il fait chaud il faut :

- Boire 1L à 1,5L avant la séance
- Boire 150 à 300cl toutes les 15 à 30 min
- S'innonder d'eau la tête et le visage pour favoriser le rafraichissement

La déshydratation s'accompagne d'une perte des sels minéraux (sodium, potassium, bicarbonate)

Après l'effort, privilégiez les eaux bicarbonatée (Salvetat, Quezac, Badoit..)

Fiche médicale à insérer dans la trousse à pharmacie de terrain pour aide en cas de besoin

La Commission Médicale