

L'hydratation et le sport

Pendant la course :

Différente hydratation selon la durée de l'effort



Durée de l'effort	Boisson	Macronutriment	Micronutriment
1h00 à 1h30	Eau	-	Sodium si forte chaleur
1h30 à 3h00	Eau	Glucides	Sodium obligatoire
3h00	Eau	Glucides +/- Protéines	Sodium +/- Potassium
3h00 et +	Eau	Glucides Protéines	Sodium Potassium

On utilise comme **référence** :

12 ml d'eau / kg de poids de corps / heure

1,5 g de sodium / litre

30 à 80 g de glucides / litre

0,2 g de protéines / kg de poids de corps / h

225 mg de potassium / litre



L'hydratation et le sport

Fractionnement
obligatoire
(200 ml toutes les
15 à 20 minutes)

Par exemple pour un homme de 70 kg :

Durée de l'effort	Boisson	Macronutriment	Micronutriment
1h00 à 1h30	1050 ml (moyenne)	-	1,6 g de sodium (moyenne)
1h30 à 3h00	1890 ml (moyenne)	104 g de glucides (moyenne)	2,8 g de sodium (moyenne)
3h00	2520 ml	139 g de glucides +/- 42 g de protéines	3,8 g de sodium +/- 506 mg de potassium
3h00 et +	2520 ml et +	139 g de glucides et + 42 g de protéines et +	3,8 g de sodium et + 506 mg de potassium et +

Durée de l'effort	Glucides			Protéines		Sodium	Potassium	
	Miel	Jus de raisin	Sirop au choix	Viande séchée	Jambon	Sel	Banane	Abricot sec
1h00 à 1h30 1050 ml (moyenne)						1,6 g		
1h30 à 3h00 1890 ml (moyenne)	142 g	693 ml	289 g 219 ml			2,8 g		
3h00 2520 ml	190 g	926 ml	386 g 293 ml	107 g	168 g	3,8 g	158 g	36 g
3h00 et + 2520 ml et +	+ 190 g	+ 926 ml	+ 386 g 293 ml	+ 107 g	+ 168 g	+ 3,8 g	+ 158 g	+ 36 g