



## Exemple de boisson

### La boisson et le sport

- L'homme contient autant d'eau qu'une figue fraîche. C'est dire qu'il est composé essentiellement par cet élément.
- Si on conseille à la personne sédentaire de boire 1,5 l par jour, on recommande au sportif de boire encore plus, c'est-à-dire, au moins 2 à 2,5 l par jour.
- Lorsqu'il est soumis à un effort intense, le sportif doit boire avant d'avoir soif, afin de compenser réellement les pertes hydriques (toute déshydratation entraîne une perte de rendement).

### Comment boire ?

- 100 à 200 ml. de boisson très diluée toutes les 15 minutes avant, pendant et après l'effort, frais ou à température ambiante.
- Des petites quantités de boisson très diluées sont utilisées rapidement et évitent les crampes à l'estomac tant redoutées.
- **Que boire ?** DE L'EAU! Simplement de l'eau lors d'efforts modérés et une boisson légèrement sucrée lors d'efforts très intenses (marathon...)
- **Que penser des boissons destinées aux sportifs ?** Les boissons du commerce destinées aux sportifs apportent beaucoup plus souvent de minéraux et de glucides (sucres) que l'organisme n'en a besoin.

Donc :

**Diluer les boissons pour sportifs ou se concocter soi-même des potions adaptées** (l'idéal est de ne pas dépasser 50 g. glucose/litre (10 morceaux de sucre)...

...et mieux encore : 25 g. glucose/litre (5 morceaux de sucre).

- **L'adjonction de sel n'est pas nécessaire car la sueur contient beaucoup moins de minéraux que le sang.**
- **Le sel du repos qui suivra l'effort sera suffisant.**

Exemples de boissons :

- 1 **Tisane de menthe** : Ingrédients pour 1 litre :
  - 1 litre d'eau - 6 c.c. de miel - 2-3 gouttes de jus de citron (ou 1/2 jus s'il est toléré)
  - feuilles de menthe ou sachets de menthe
  - Faire bouillir l'eau, infuser la menthe, ajouter le miel.
  - Attendre que la tisane soit à température ambiante, ajouter le jus de citron, verser dans un «thermos».
- 2 **Eau parfumée** : Ingrédients pour 1 litre :
  - 1 litre d'eau - 40 ml. de sirop de framboise, d'orange, de cassis... -
  - Mélanger le tout.
- 3 **Jus de fruits dilué** : Ingrédients pour 1 litre :
  - 750 ml. d'eau - 250 ml. de jus d'orange non sucré frais ou du commerce.
  - Mélanger le tout.