

HYDRATATION ET ÉNERGIE

1. Boire !

Au cours d'une pratique sportive, vous pouvez perdre de 1 à 3 l d'eau par heure (jusqu'à 10 l/h dans des cas extrêmes).

La déshydratation fait baisser les performances dès 1 à 2 % de perte du poids corporel (0,7 l à 1,4 l pour une personne de 70 kg) ; à ce stade, la diminution du rendement musculaire est déjà de 10 % !

Au-delà de 4 %, on peut observer une grande fatigue, une lourdeur des jambes, des essoufflements, une confusion, etc.

Et au-delà de 6-8 %, le risque de survenue d'accidents devient majeur (coup de chaleur d'exercice...).

→ Il faut toujours s'hydrater avant l'apparition de la sensation de soif, car celle-ci n'apparaît que très tardivement. Entraînez-vous à bien vous hydrater, pour anticiper la soif et la déshydratation !



Gamme Isostar Hydrate & Perform

Cette gamme désigne des boissons et préparations pour boissons isotoniques de l'effort. Ces produits sont spécifiquement dosés en glucides et en sodium pour obtenir une double action :

- bonne hydratation,
- excellente fourniture d'énergie : une étude* conduite par Isostar a prouvé que la formule Hydrate & Perform améliore de 19 % les performances (comparativement à un placebo).

Ces produits apportent l'hydratation et l'énergie pour un entraînement efficace, et sont adaptés aux efforts intenses et prolongés, type endurance. Ils sont particulièrement recommandés lors de pratiques sportives en climat chaud.

*Sestóe B. MRS Carr. The effect of nutritional supplementation on endurance performance, January 2005



Bouteille Isostar Hydrate & Perform (500 ml)
Une boisson de l'effort prête à l'emploi, dans une bouteille ergonomique.
Parfums : orange, citron

Tout effort nécessite une bonne hydratation

Bref ou prolongé, tout effort suppose une bonne hydratation, qui doit être modulée en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort.

Pour éviter la déshydratation, il faut prendre en compte les échanges thermiques qui varient selon les conditions climatiques (température, vent), le niveau d'entraînement, l'habillement. Notons que l'état de fatigue, le stress... sont des facteurs prédisposant à la déshydratation.

→ Sachez qu'un parfait état d'hydratation avant un effort est essentiel à une bonne performance et à la prévention des accidents musculaires d'effort.

Les boissons consommées doivent agir vite et bien, ce qui dépend surtout de la vitesse de la vidange gastrique (durée que met un liquide pour passer de l'estomac vers les intestins) et de l'absorption intestinale.

Un liquide hypertonique (trop riche en énergie), type jus de fruit ou boisson très sucrée, ne permet pas d'assurer une bonne hydratation. En revanche, une boisson isotonique possède des propriétés osmotiques permettant d'assurer une hydratation optimale.



HYDRATATION



Poudre Isostar Hydrate & Perform (400 g soit 5 l de boisson)
Utilisation habituellement conseillée :
• 150 à 300 ml de boisson pendant l'échauffement
• 150 ml toutes les 15-20 minutes pendant et après l'effort
Parfums : orange, fresh, pomme



Isostar Fast Hydration Powertabs (tube de 10 tablettes de 12 g)
Powertabs est une préparation spécifiquement dosée en glucides et en minéraux. Cette préparation est spécialement adaptée pour répondre aux besoins des activités sportives intenses de moins d'1 h ou aux entraînements et peut convenir en entraînement lors d'exercices courts et intenses.
Dosage : dissoudre 2 tablettes (soit 24 g) dans 500 ml d'eau
Parfum : citron



LES BOISSONS ISOSTAR SONT ISOTONIQUES :
Elles ont la même pression osmotique que le sang car elles renferment une quantité de molécules osmotiques à celle du sang. Le passage de l'eau est ainsi facilité et votre hydratation accélérée par rapport à une boisson énergétique classique. Les boissons isotoniques favorisent une bonne vidange gastrique et une bonne absorption intestinale.