

Pour bien récupérer après un entraînement, que puis-je faire?

Bien m'hydrater :

Il y a une perte hydrique à l'effort, donc il faut boire. La déshydratation peut provoquer de la fatigue, il faut donc l'éviter pour maximiser notre performance.

Quelle quantité boire?

- **2 heures avant l'entraînement** : autour de 2 tasses (500 ml) d'eau, de jus ou boisson sport style Gatorade ou Powerade.
- **15 minutes avant l'entraînement** : ½ à 1 tasse (125-250 ml) d'eau ou de boisson sport.
- **Pendant** : à toutes les 15 min, ½ à 1 tasse (150-200 ml) d'eau ou de boisson sport.
- **Après** : boire suffisamment. L'idéal serait de 1,5 L d'eau par kg de poids perdus.

Astuce du jour :

« Si on ressent la soif, il est déjà trop tard. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. »

NB : Les boissons sports et les jus sont d'excellentes sources de liquides aux bons moments, mais n'oubliez pas qu'ils contiennent des calories et surtout, qu'ils sont plus dispendieux que de l'eau donc, pour les affamés de perte de poids, évitez de trop en boire.

De plus, si on pratique une activité sportive de façon modérée (ex : entraînement en salle 3 fois semaine 90 min), de l'eau sera suffisant. Par contre, si on pratique un sport d'endurance de longue durée ou si l'on fait une pratique sportive très intense (ex : partie de hockey), la boisson sportive peut s'avérer un meilleur choix.

Recette pour boisson énergétique sportive :

500 ml d'eau (2 tasses) avec 500 ml (2 tasses) de jus de pommes ou d'orange, puis ajouter ½ c. à thé de sel.

750 ml (3 tasses) d'eau et 250 ml (1 tasse) de jus de raisins, d'ananas ou de canneberges, puis ajouter ½ c. à thé de sel.

Si on ne désire pas perdre du temps à fabriquer sa propre boisson, un simple lait au chocolat reste encore le choix le plus judicieux post-exercice. Son ratio de protéines/glucides est parfait et il est excellent au goût.

