

Régénération – Hydratation: Source vitale

Ce moyen didactique informe sur la réhydratation (restauration des pertes) et l'apport des concentrations optimales de sodium et de chlore.



L'eau est essentielle à la vie car elle crée le milieu dans lequel toutes les réactions métaboliques se produisent. Elle assure le transport de substances chimiques et donc le bon fonctionnement physiologique. Elle permet aussi de réguler la température corporelle.

Si le corps vient à en manquer, même en quantité limitée, il ne répondra plus aux sollicitations de manière efficace. La déshydratation constitue un facteur limitant de la performance, un facteur souvent sous-estimé par les athlètes et les entraîneurs.

La réhydratation s'avère donc primordiale. Elle vise à restaurer le stock hydrique que l'on perd par expiration et évaporation (poumons, peau), par l'urine, les selles et la sueur. L'apport recommandé en liquide est de 1,5 à 2 litres par jour (à condition de ne pas transpirer). L'activité sportive augmente ces besoins. De plus, avec la sueur, le corps perd de précieux sels minéraux – sodium et chlore principalement.

Régénération – Alimentation: Source vitale



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO