

HYDRATATION DU NAGEUR

- Comment boire ? Quand boire ? Que boire ?
Avant et après les séances : consommer environ 2l / j d'eau plate pour un adulte
Pendant la séance : boire quelques gorgées toutes les 10-15 minutes (total 500 ml environ)
Pendant une compétition : l'équivalent d'un verre toutes les 30 minutes.
Boissons énergétiques : à réserver aux entraînements > à 1h30 et aux compétitions, elles apportent eau, sodium, et glucides (du sucre), elles permettent de nager plus vite, plus longtemps et favorisent la récupération. Ex d'une recette maison : 500 ml d'eau, un peu de grenadine ou un autre sirop, et une pincée de sel.
Un nageur sujet aux crampes pourra également consommer de l'eau gazeuse (riche en bicarbonate), après la séance, ce qui permet de combattre l'acide lactique.
Attention aux boissons contenant de la caféine, celles-ci ont un effet diurétique donc on risque d'augmenter la déshydratation.
- Attention, le nageur est moins sensible à la sensation de soif, mais il risque comme les autres sportifs, la déshydratation.
- Lors d'un effort, le corps doit refroidir nos muscles qui chauffent, il doit réaliser une régulation : la transpiration. Celle-ci est moins importante chez les nageurs que chez les autres sportifs mais elle existe.
- Être dans l'eau trompe nos récepteurs sensoriels de notre corps et empêcher de ressentir la soif.
- SI VOUS AVEZ SOIF, VOUS ETES DEJA DESHYDRATE.
- Une déshydratation de 2% du poids entraîne une chute du rendement musculaire de 20%.
- La déshydratation entraîne également une altération de la performance, une moins bonne récupération, une diminution du rendement musculaire et une augmentation du risque de blessure.
- Un repère : la couleur de vos urines : une urine jaune pâle : VOUS ETES BIEN HYDRATE.

Sources :

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2020/08/Nutrition-for-Aquatic-Athletes-BOOKLET-v4.2.1.pdf>

