

# L'eau

## L'EAU, INDISSOCIABLE DE LA PERFORMANCE

L'eau est absolument **fondamentale** pour tout sportif, quelque soit l'activité pratiquée et le niveau. Boire est la **règle n°1 du sportif**.

Tout travail musculaire produit de la chaleur. Seuls 20 % de l'énergie dépensée par le muscle est transformée en travail mécanique. Le reste, c'est-à-dire 80 %, est transformé en chaleur que notre corps doit évacuer afin de maintenir sa température la plus constante possible.

Pour cela, l'organisme utilise un système de refroidissement efficace : la transpiration. L'eau perdue sous forme de sueur doit donc être compensée afin **d'éviter le risque de déshydratation**.



## QUAND BOIRE ?

Pour le footballeur, la règle est simple : il faut boire **avant, pendant et après l'exercice**.

Il suffit de 2 % de manque d'eau dans l'organisme pour voir ses capacités diminuer de 20 %. Il faut boire le plus **régulièrement** possible, même si on n'en ressent pas le besoin. Ainsi, il est important de boire à chaque arrêt de jeu au cours d'un match...

Nul besoin également d'ajouter du sel à vos boissons pour compenser les pertes liées à la sueur. Un supplément de sel n'est nécessaire que pour de très longs efforts, sous un soleil de plomb.

## QUE BOIRE ?

La meilleure boisson que l'on puisse conseiller à un sportif est **l'eau**. Celle-ci doit être fraîche mais non glacée pour éviter des réactions intestinales très désagréables.

La température idéale se situe **entre 10 et 15°C**. Elle sera également bue en petites quantités : boire beaucoup en une seule fois gonflera l'estomac et provoquera un inconfort.