

ART OF BJJ

ACCUEIL BJJ BJJ & LES FEMMES BJJ & LIFESTYLE BJJ AUTOUR DU MONDE A PROPOS

Un regard féminin sur le jiu-jitsu brésilien

Home » BJJ & Lifestyle » Améliorez votre hydratation pour le BJJ #2

Améliorez votre hydratation pour le BJJ #2

Publié par Marie-Laure le 18 septembre, 2015 0 Commentaire

Nous suivre



Après un premier article sur [l'importance de l'alimentation sur les performances sportives](#), voici un second sur **l'hydratation**. Je ne vous apprendrai rien sur son importance. Toutefois voici quelques éléments sur **l'impact de la déshydratation** et des **conseils utiles pour la pratique du jiu-jitsu** issus du livre "[Sportif, boostez vos performances au naturel](#)" de Françoise Couic Marinier et Pierre-Xavier Franck.

Les effets de la déshydratation sur la performance et l'organisme

Lors de l'activité physique la température du corps est régulée par la sudation et donc par des pertes en eau et en sodium. Or une **perte de 2% au cours d'un effort**, soit 1kg pour un individu de 70kg, représente **une baisse de la performance d'environ 20%** ! Il va s'en dire que cela augmente crescendo en fonction du volume d'eau perdu.

Au delà de la performance, la déshydratation se matérialise par des maux que nous avons sans doute déjà tous plus ou moins ressentis : accidents musculaires, tendinites, crampes, hausse de la température du corps et de la fréquence cardiaque, troubles digestifs et neurologiques (fatigue, envie de s'arrêter, désorientation).

Des effets bien négatifs et pourtant, nous avons déjà tous pratiqué les **régimes par sudations** pour perdre les derniers kilos (voire gramme) avant une compétition... Or ce type de privation 72h avant l'effort est très mauvais pour notre organisme et nos performances.

Quelle eau boire pour l'effort ?

En effet la question se pose aussi. **Toutes les eaux et boissons ne se valent pas d'un point de vue nutritionnel** (eau minérale, eau de source ou eau du robinet) ! Il convient de trouver la boisson adaptée :

- **avant l'effort pour apporter et maintenir la glycémie,**
- **pendant pour fournir les éléments essentiels à la production d'énergie,**
- **et après l'effort pour faciliter la récupération.**

Vous vous dites que cela devient compliqué ? Ne vous inquiétez pas, voici quelques conseils pratiques :

- **Au quotidien** : buvez une eau de composition **équilibrée en sels minéraux** (exemple : Vittel, Evian etc.).
- Pour la **préparation des boissons de l'effort** : privilégiez des **eaux peu minéralisées** (exemple : Volvic).
- **Après l'effort** : choisissez une **eau riche en sodium**, pour pallier aux pertes dues à la sudation ; en bicarbonates pour reminéraliser l'organisme et retrouver une acidité normale du sang (exemple : Vichy Saint-Yorre, Vichy Célestin... Vous comprenez mieux pourquoi Christophe Dominici, un ancien rugbyman de l'équipe de France en fait la pub...).

Finalement reprenez que les clés sont la **diversité des eaux minérales** et une **hydratation régulière**.

Optimiser son hydratation : les boissons isotoniques de

l'effort

Pour les efforts supérieurs à une heure comme au jiu-jitsu brésilien, **les eaux minérales ne sont toutefois pas suffisantes**. Un **apport en glucides est nécessaire** pour la production d'énergie et l'optimisation de l'hydratation.

Les boissons énergétiques dites isotoniques se rapprochent de la composition du sang pour une meilleure hydratation des cellules. Elle doit comprendre :

- des **sucres rapides** pour une utilisation immédiate,
- des **sucres à effet de retard** qui agissent 1h30 après ingestion,
- des **sels minéraux** pour compenser les pertes dues à la sudation.

Dans l'idéal, consommez **une gorgée toutes les 10 minutes pour 500mL/heure d'effort en moyenne**. Cela varie selon l'intensité et les conditions climatiques bien entendu.

Boisson énergétique vs. boisson énergisante

Attention à ne pas confondre boissons énergétiques et énergisantes ! Ces dernières composées de caféine, taurine et autres stimulants nerveux n'apportent aucuns bénéfices au sportif, bien au contraire. Acides, à faible teneur en sodium, elles peuvent **entraîner des troubles digestifs, augmenter les risques les blessures musculaires et de déshydratation etc.** Elles doivent principalement leur succès au marketing (et là, j'évite de parler de mon métier !).

Une boisson de l'effort faite maison

Personnellement je ne suis pas fan de toutes ces boissons chimiques alors lorsque j'ai trouvé cette **recette de boisson de l'effort maison** dans ce livre, je n'ai pu m'empêcher de vous la partager :

- Diluez du sucre en poudre dans une tasse de thé vert moyennement infusé.
- Ajoutez un jus de citron.
- Complétez avec une eau minérale naturelle.
- Mettez-y une pointe de sel. Ça y est le tour est joué ! Vous n'avez plus qu'à consommer (dans les 24h de préférence, conservation au frigo).

Vous avez à présent les bases pour concocter vos menus et bien choisir vos boissons pour être **au meilleur de votre forme au jiu-jitsu**. Dans un prochain article vous trouverez quelques conseils pour caler au mieux vos repas en fonction de votre planning et vos compétitions.

Précédent : La nutrition pour améliorer naturellement votre BJJ #1

Suivant : Escapade suisse à la découverte de BJJ team Basel

Laisser une réponse

Votre commentaire ici..

Name *

Nom *

Email *

Email *

Website

Site web

LAISSER UN COMMENTAIRE

Informations

Contactez-nous

Mentions légales

Art of BJJ, un regard féminin sur le BJJ © 2016