

## Comment adapter notre hydratation lors d'un effort physique ?

Depuis plusieurs semaines nous travaillons sur une boisson de récupération. A l'aide de nos connaissances et des recherches effectuées sur internet nous avons pu créer une boisson de récupération à boire après un long effort ( d'environ 7h). Notre cobaye est M. Périou, notre professeur d'EPS.

### Les principaux objectifs de cette boisson ?

L'athlète se trouve dans un certain niveau de déshydratation après l'effort, cela d'autant plus qu'il aura été effectué de manière intensive, sur une longue durée et dans des conditions climatiques comme par exemple la chaleur.

Associées à cette déshydratation, les pertes en minéraux dans la sueur peuvent être importantes. C'est en particulier le cas pour le sodium, le potassium, le magnésium, le zinc... Ainsi, lors de la récupération, il faut réhydrater et reminéraliser l'organisme.

La consommation d'eau pure ne permet pas de se réhydrater correctement. C'est pour cela qu'il vaut mieux créer une boisson, spécialement préparée pour cet effet.

Lorsque que le corps effectue un effort, il utilise ses ressources.

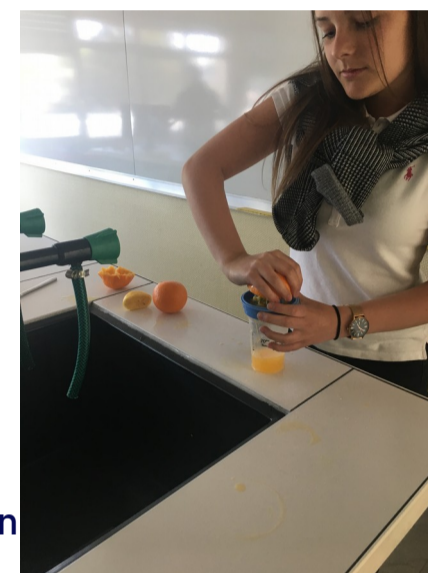
Notre boisson est spécialement conçue pour combler les pertes de ressources après un effort conséquent. Le citron et l'orange procure de la vitamine c.

L'eau sert à la réhydratation Le sel permet de récupérer le sel perdu quand le cobaye a transpiré.



Mr Périou a fait 7h de vélo un dimanche.

30 minutes après il a bu la boisson de récupération que nous avons créée.



### Recette de la boisson :

- 1L d'eau minérale
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 pincées de sel
- un demi citron
- 25cl d'orange pressée à la main

## Tableau d'évaluation : les données sont fournies par M. Périou

Goût	Efficacité	Digestion	Poids a jeun	Poids lundi matin	Couleur de l'urine Vidange gastrique	Douleur
Agréable	<u>Mardi : Test natation</u> bonne sensation + 100m par rapport à la distance habituellement réalisée.	Rien à signaler	71,5 kg	71,2 kg	Claire 1h30	Aucune

### Interprétation des résultats et bilan de l'étude

Notre boisson de récupération nous donne un résultat assez satisfaisant ;

- Goût agréable et sans problème particulier de digestion ni urinaire
- Concernant son efficacité, difficile de juger avec une seule prise mais la distance supplémentaire parcourue lors du test de natation le mardi suivant est plutôt un indice positif

De plus, cette boisson de récupération est très simple à réaliser car tous les aliments dont nous avons eu besoin pour la fabriquer, se trouvent très souvent dans nos placards.

Ce test a donc été approuvé par notre professeur d'éducation physique et est sans doute à refaire à plusieurs reprises.