

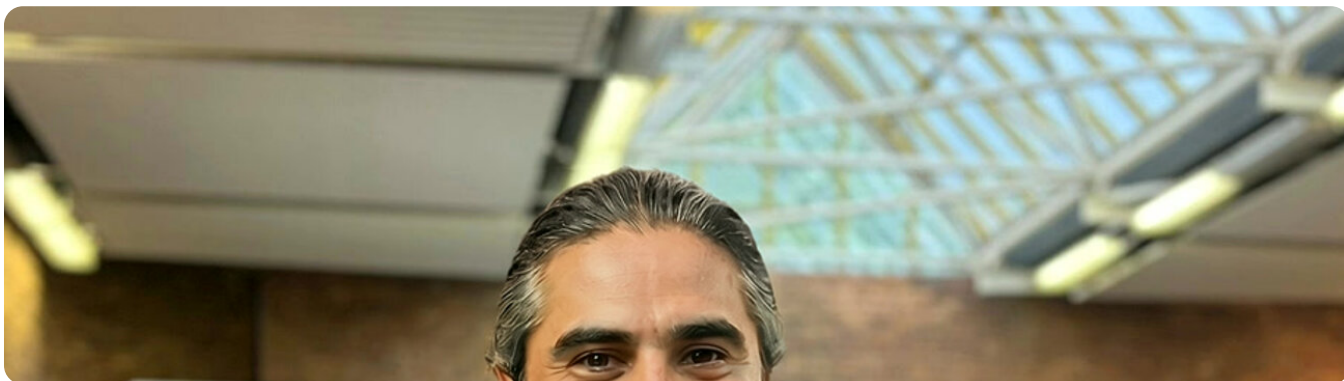
JEREMY CLEMENS

GUIDE PREMIUM · HYDRATATION ·
PERFORMANCE

Hydratation & performance

2 % de perte d'eau suffisent à faire chuter votre force, votre lucidité et votre précision. Voici comment boire avant, pendant et après l'effort — et reconnaître la déshydratation avant qu'elle ne vous coûte la séance.





L'eau : votre première variable de performance

Le corps adulte est constitué d'environ 60 % d'eau et n'a aucune réserve : toute perte doit être compensée rapidement. L'eau assure la thermorégulation, le transport des nutriments, l'élimination des déchets et la lubrification articulaire. Perdre seulement **1 à 2 % de votre masse corporelle en eau** dégrade déjà force, endurance, précision gestuelle et vision périphérique.



SIGNAL · LA SOIF EST EN RETARD

Quand vous avez soif, il est déjà tard

La soif n'apparaît qu'à partir de ~2 % de déshydratation : c'est un signal tardif. Le meilleur indicateur au quotidien est la **couleur des urines** — claires (teintes 1 à 3) = bonne hydratation ; foncées (4 et +) = plus de 2 % de perte et environ 20 % de capacités en moins. La première urine du matin peut être foncée sans être alarmante.

Slogan d'entraînement : « Je transpire, donc je bois. » On boit avant d'avoir soif, par petites gorgées.



RECONNAÎTRE · LES SIGNES

Bouche sèche, fatigue, tête qui tourne

Autres signes : bouche sèche, peau moins élastique (test du pli cutané qui revient lentement), maux de tête, yeux cernés, irritabilité, confusion. En sport de combat, la déshydratation rétrécit le champ visuel (vision « tubulaire ») et retarde la perception des consignes. Au-delà de 4 % de perte : risque de coup de chaleur, d'insolation, d'insuffisance rénale.

À l'inverse, boire d'énormes volumes d'eau pure sans sel peut provoquer une hyponatrémie — dangereuse aussi.



PROTOCOLE · AVANT & PENDANT

400-600 ml avant, 400-800 ml par heure

Avant : 400 à 600 ml environ 30 min avant l'effort, pour partir bien hydraté sans estomac saturé (évittez le très sucré ou gazeux). **Pendant** : visez 400 à 800 ml de liquide par heure, en petites gorgées régulières. Pour un effort < 1 h à intensité modérée, l'eau suffit. Au-delà de 60 min ou à haute intensité, une boisson avec glucides + électrolytes améliore la performance.



CHOISIR · LA BONNE BOISSON

Iso, hypo ou hypertonique ?

Les **isotoniques** (6-8 % de glucides, 10-25 mmol/L de sodium) favorisent la vidange gastrique et l'absorption : idéales pendant l'effort. Les **hypotoniques** (3-5 %) apportent plus d'eau que de sucre : parfaites par forte chaleur. Les **hypertoniques** (≥ 8 %) ralentissent la digestion : à réserver à la récupération.

Combien de glucides selon la durée de l'effort

Durée de l'effort	Apport glucidique / heure	Exemple
< 1 h	Eau seule	Eau plate, par gorgées
1 – 2 h	≈ 30 g/h	500 ml de boisson à 6 %
2 – 3 h	≈ 60 g/h	Boisson glucidique + gel
3 – 4 h	≈ 90 g/h	Mélange glucose/fructose (2:1)
> 4 h (ultra)	jusqu'à 90-120 g/h	Multi-transporteurs, jusqu'à 1 l/h entraîné

Ce que dit la science. Une déshydratation de 2 % altère déjà l'attention, la coordination psychomotrice et la mémoire immédiate : décisions plus lentes, perception du jeu réduite, acuité visuelle et auditive diminuées. Les sportifs d'ultra-endurance entraînent leur intestin à absorber jusqu'à 1 l/h en combinant glucose et fructose (2:1) pour saturer plusieurs transporteurs et atteindre 90-120 g de glucides/h.

Source : synthèse « Hydratation, déshydratation et performance » — cours Diététique du sportif, Coach Jérémy.

Récupération. Après l'effort, buvez environ 1,5 fois le volume perdu (pesée avant/après utile) et ajoutez du sodium pour retenir l'eau. Les aliments riches en eau aident aussi : pastèque, concombre, et le lait qui hydrate plus longtemps que l'eau seule.



Un plan d'hydratation adapté à votre sport

Course, boxe, sports de salle, chaleur, coupe de poids : votre stratégie de boisson change tout. On la cale ensemble, chiffres à l'appui.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; en cas de coup de chaleur ou de malaise, consultez un médecin. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).