

Boissons sportives: vite fait, bien fait!

Que boire et quand ?



Eau ou thé

- Entraînement de faible ou de moyenne intensité
- Entraînement de courte durée
- Entraînement du métabolisme des graisses

Boissons sportives

- Entraînement intensif de longue durée
- Compétition de plus d'une heure
- Plusieurs séquences d'effort par jour
- Manque d'énergie



Composition des boissons sportives

Points importants:

- Eau
- Hydrates de carbone (p. ex. sous forme de sucre, de sucre de raisin, de fructose, de maltodextrine ou de sirop de fruits. Au total 60–80 g / litre)
- Goût agréable
- Une pincée de sel

A retenir:

Plus de maltodextrine et moins de sucre =
boisson moins sucrée

Moins de maltodextrine et plus de sucre =
boisson plus sucrée

Trois recettes express

	Recette 1	Recette 2	Recette 3
Thé	1 litre	1 litre	
Eau			1 litre
Sirop de fruits			60 g
Sucre	50 g		
Maltodextrine	0–30 g	60 g	0–20 g

*Les boissons sportives,
tes alliées dans les
entraînements de longue
durée et en compétition!*



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra