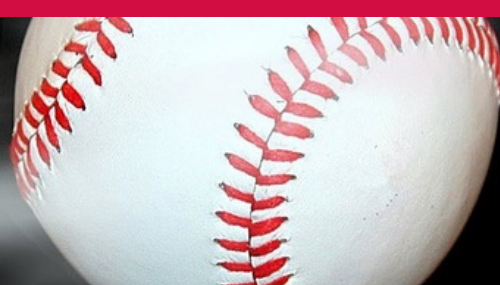


# 5 CONSEILS POUR S'HYDRATER AU BASEBALL



## IMPORTANT DE L'HYDRATATION

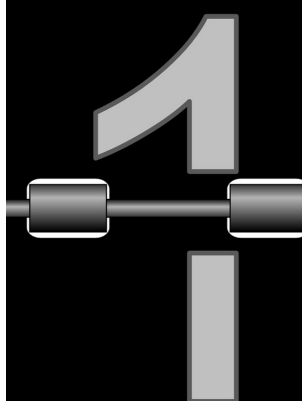
L'hydratation est essentielle à la performance ! Pendant l'exercice, les fluides transportent les nutriments vers les muscles qui travaillent, maintiennent le corps au frais, préservent les fonctions cognitives, retardent la fatigue et réduisent le risque de maladies dues à la chaleur. Cependant, lorsque nous nous déshydratons (perdons des liquides), notre corps est incapable de fonctionner correctement et nous subissons des effets secondaires négatifs sur notre santé et nos performances. Vous trouverez ci-dessous 5 conseils pour vous aider à limiter la déshydratation, ses effets secondaires négatifs et ainsi donner le meilleur de vous-même.



## CONCEPTION D'UNE STRATÉGIE D'HYDRATATION

L'élaboration d'une stratégie d'hydratation vous aidera à limiter la déshydratation. Trois étapes rapides :

1. Les pertes de poids ou de masse corporelle pendant l'exercice peuvent indiquer des pertes de liquides. Ces pertes doivent être limitées pour éviter la déshydratation. Comment mesurer ?  
Poids avant - poids après = perte de poids où 1 kg de perte = 1 L de perte de liquides. Prenez plusieurs mesures dans différentes conditions pour déterminer la perte moyenne afin d'élaborer une stratégie.
2. La couleur et le volume de l'urine peuvent également être utilisés comme une indication de l'équilibre hydrique. Une urine de faible volume et de couleur foncée est généralement une indication d'un mauvais état d'hydratation.
3. La soif est une indication de déshydratation. Soyez donc attentif à votre sensation de soif.

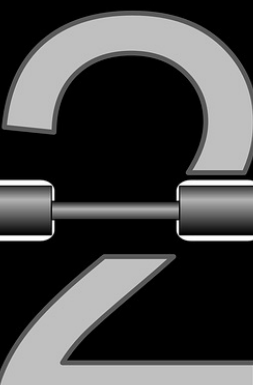


## COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT ET VOS MATCHS BIEN HYDRATÉS

Commencer un entraînement ou un match en étant bien hydraté est essentiel ! Pour ce faire, commencez à incorporer votre stratégie d'hydratation avant l'exercice. Trois façons simples d'y parvenir :

- Buvez à tous les repas et aux collations.
- Buvez environ 500 ml de liquides 2 à 3 heures avant le match.
- Buvez environ 250 ml de liquide 1 à 2 heures avant le match.

Il est important d'utiliser ces chiffres à titre indicatif, car votre tolérance doit également guider votre consommation. Pour les athlètes qui transpirent beaucoup ou qui participent à des compétitions dans la chaleur, ajoutez des électrolytes.



## LIMITER LA DÉSHYDRATATION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET LES MATCHS

Il est important de s'hydrater pendant les événements afin de limiter l'ampleur de la déshydratation et de ses effets secondaires négatifs, tels que l'augmentation de la température corporelle, la diminution de la concentration et des habiletés et les malaises dû à la chaleur. Trois conseils simples pour la prévention de la déshydratation :

1. Buvez en fonction de votre stratégie d'hydratation.
2. Ajoutez des liquides, des électrolytes et des glucides si le temps est chaud, si le match est plus long ou si la charge de travail est plus importante.
3. Assurez-vous que le goût et la température des liquides sont tolérables afin d'encourager leur consommation.



## RÉHYDRATATION

La réhydratation est l'un des 4 R de la récupération : Ravitaillement, Reconstruction, Réhydratation, Repos.

Pour assurer une récupération optimale après l'entraînement et les matchs et pour éviter la déshydratation lors des événements suivants, il est essentiel de remplacer les liquides. Quelle quantité devez-vous consommer ? Il est recommandé de remplacer 125-150% des liquides perdus pendant l'activité. Pour calculer 1 kg perdu = 1 L perdu = 1,25-1,50 L de remplacement. Remarque : le remplacement des liquides doit se faire en consommant de petites quantités de liquides au fil du temps et non en grandes quantités (ce qui pourrait nuire à la santé).



## TENIR COMPTE DES AUTRES FACTEURS AYANT UN IMPACT SUR L'HYDRATATION.

Il existe de nombreux facteurs qui influent sur l'état d'hydratation. Pour vous assurer d'avoir une stratégie d'hydratation efficace, prenez en compte les facteurs suivants et adaptez votre stratégie d'hydratation en conséquence.

- Niveau et durée de l'activité
- Conditions environnementales - chaleur, humidité, froid, vent, pluie, altitude, etc.
- Acclimatation - vous êtes-vous préparé à compétitionner dans cet environnement ?
- Vêtements/possibilité de rester au frais (ombre ou abri)

