

EBOOK OFFERT



**7 CONSEILS SCIENTIFIQUES POUR ÉVITER
LA DÉSHYDRATATION ET AMÉLIORER SES
PERFORMANCES SPORTIVES**



NEWTRITION COACH

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....Page 3

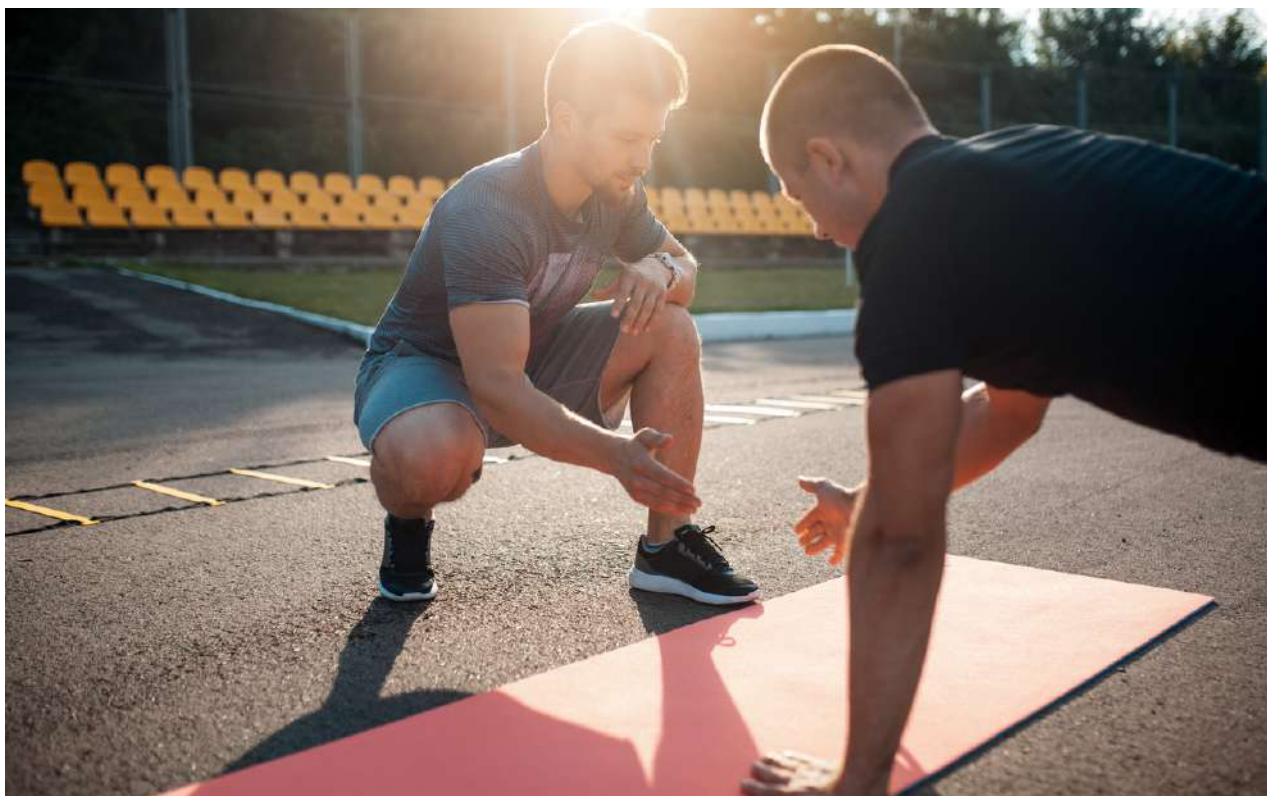
Les 5 impacts d'une mauvaise hydratation et le risque de blessures lors d'activités sportives :

- L'impact dévastateur sur l'élasticité musculaire.....Pages 4-5
- L'impact néfaste sur les crampes musculaires.....Page 5
- L'impact délicat sur les blessures articulaires.....Page 6
- L'impact dangereux sur la diminution de la concentration et des réflexes.....Page 7
- L'impact dévastateur de la mauvaise hydratation sur les risques de surchauffe et de coups de chaleur.....Page 8

7 Conseils Scientifiques pour éviter la déshydratation et améliorer ses performances sportives.....Page 9

Conclusion.....Page 10





INTRODUCTION

« Oui, une mauvaise hydratation est problématique lors d'activités sportives, on le sait, on le sait ... »

Généralement, les coachs connaissent ce point ...

Mais lorsque leurs coachés leur demandent pourquoi ou les interrogent de manière détaillée, là, il y a un malaise !

Et pour éviter cette situation inconfortable pour les coachs, nous avons souhaité rédiger cet ebook qui vous permettra de découvrir en profondeur les impacts d'une mauvaise hydratation lors d'activités sportives !

Grâce à cet ebook, vous allez pouvoir découvrir ce que peu de gens connaissent vraiment ! Et, évidemment à la fin de cette lecture, vous découvrirez **7 conseils scientifiques** qui permettront à vos coachés de passer au niveau supérieur dans l'amélioration de leurs performances !



Ludo Pollet

Directeur de Newtrition Coach



LES 5 IMPACTS D'UNE MAUVAISE HYDRATATION ET LE RISQUE DE BLESSURES LORS D'ACTIVITÉS SPORTIVES

Lorsque nous pratiquons des activités sportives, notre corps est soumis à des niveaux de stress plus élevés, et une hydratation appropriée devient essentielle pour assurer des performances optimales et minimiser les risques de blessures. Une mauvaise hydratation peut compromettre la capacité de notre corps à fonctionner efficacement, augmentant ainsi la probabilité de blessures.

Aujourd'hui, explorons en détail le lien indéniable entre une mauvaise hydratation et le risque de blessures lors d'activités sportives, mettant en évidence l'importance cruciale de maintenir un bon équilibre hydrique.

1. L'IMPACT DÉVASTATEUR SUR L'ÉLASTICITÉ MUSCULAIRE

L'élasticité musculaire se réfère à la capacité des muscles à se contracter et à se détendre efficacement. Cette propriété joue un rôle fondamental dans la mobilité articulaire, la puissance, la vitesse et l'endurance. Des muscles élastiques permettent aux athlètes d'exécuter des mouvements fluides et précis, d'amortir les chocs, et de s'adapter rapidement aux exigences des différentes activités sportives.

Les effets de la mauvaise hydratation sur l'élasticité musculaire :

- **Perte d'eau dans les tissus musculaires** : Lorsque nous sommes déshydratés, notre corps réduit le flux sanguin vers les muscles pour préserver l'apport sanguin vers les organes vitaux. En conséquence, les tissus musculaires peuvent subir une perte d'eau, entraînant une diminution de leur volume et de leur élasticité.
- **Déséquilibre des électrolytes** : La déshydratation entraîne également une perte d'électrolytes essentiels tels que le sodium, le potassium et le magnésium. Ces électrolytes sont impliqués dans la régulation de la contraction musculaire. Un déséquilibre électrolytique peut entraîner une réponse musculaire altérée et des problèmes de contraction.
- **Accumulation de toxines** : Lorsque nous sommes déshydratés, notre corps a du mal à éliminer efficacement les toxines métaboliques produites pendant l'exercice. Ces toxines peuvent s'accumuler dans les tissus musculaires et perturber leur fonctionnement.



Les conséquences d'une diminution de l'élasticité musculaire :

- **Diminution de la force et de la puissance** : Des muscles moins élastiques ont du mal à se contracter efficacement, ce qui peut entraîner une perte de force et de puissance musculaire.
- **Risque accru de blessures** : Des muscles moins élastiques sont plus sujets aux tensions, aux déchirures et aux crampes.
- **Altération de la flexibilité** : Une élasticité réduite peut entraîner une perte de flexibilité musculaire et ainsi compromettre la technique dans certaines disciplines sportives et augmenter le risque de blessures articulaires.

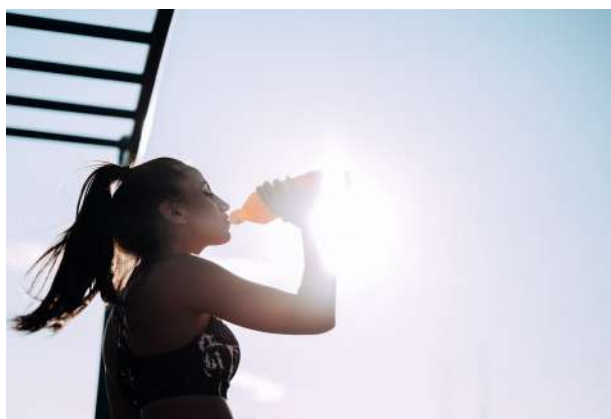
2. L'IMPACT NÉFASTE SUR LES CRAMPES MUSCULAIRES

Le rôle de l'hydratation dans la prévention des crampes musculaires :

Une hydratation adéquate est vitale pour maintenir un bon équilibre électrolytique dans notre corps, notamment pour les électrolytes tels que le sodium, le potassium et le magnésium. Ces minéraux jouent un rôle clé dans la régulation de la contraction et de la relaxation musculaires. Lorsque nous transpirons pendant l'exercice, nous perdons non seulement de l'eau, mais également des électrolytes, ce qui peut entraîner des déséquilibres électrolytiques. Une carence en électrolytes peut provoquer des crampes musculaires douloureuses, surtout dans les muscles les plus sollicités pendant l'activité sportive.

Les conséquences de la mauvaise hydratation sur les crampes musculaires :

- **Augmentation de la sensibilité musculaire** : Les muscles déshydratés peuvent devenir plus sensibles aux signaux nerveux ; cette sensibilité accrue rend les muscles plus réactifs et plus enclins à se crisper en réponse à une sollicitation.
- **Diminution de la capacité de récupération** : Une mauvaise hydratation peut également ralentir le processus de récupération musculaire après l'exercice. Les muscles qui ne récupèrent pas adéquatement sont plus susceptibles de souffrir de crampes, surtout lors d'efforts physiques répétitifs.





3. L'IMPACT DÉLICAT SUR LES BLESSURES ARTICULAIRES

Le rôle de l'hydratation dans la santé des articulations :

Les articulations sont essentielles pour les mouvements du corps, permettant la flexion, l'extension et la rotation des membres. Le cartilage, un tissu conjonctif souple, recouvre les surfaces articulaires et agit comme un amortisseur, réduisant les forces de friction et protégeant les os. Une hydratation adéquate est essentielle pour la santé des articulations, car elle favorise la lubrification des surfaces articulaires, améliore la viscosité du liquide synovial et aide à maintenir la flexibilité du cartilage.

Les conséquences de la mauvaise hydratation sur les blessures articulaires :

- **Diminution de la lubrification articulaire** : Une hydratation insuffisante peut entraîner une diminution de la quantité et de la qualité du liquide synovial, qui est responsable de la lubrification des surfaces articulaires. Une lubrification réduite augmente la friction entre les os, pouvant entraîner une détérioration du cartilage et des douleurs articulaires.
- **Réduction de la flexibilité du cartilage** : Le cartilage a besoin d'eau pour rester flexible et résistant. La déshydratation du cartilage peut entraîner une perte de sa capacité d'absorption des chocs, rendant les articulations plus vulnérables aux blessures causées par des impacts répétés.

4. L'IMPACT DANGEREUX SUR LA DIMINUTION DE LA CONCENTRATION ET DES RÉFLEXES

Le rôle de l'hydratation dans la fonction cérébrale :

90 % du cerveau est constitué d'eau, et il dépend d'un apport constant en eau pour fonctionner efficacement. Une hydratation adéquate est nécessaire pour maintenir l'équilibre des fluides dans le cerveau, la transmission des signaux nerveux, la concentration, la mémoire et les réactions rapides.

Les conséquences de la mauvaise hydratation sur la concentration et les réflexes :

- **Réduction de la vigilance mentale** : La déshydratation peut entraîner une diminution de la vigilance mentale, entraînant une perte d'attention et de concentration. Les athlètes déshydratés ont tendance à être moins attentifs aux détails et peuvent manquer des informations cruciales pendant la compétition.
- **Baisse de la capacité de prise de décision** : Une mauvaise hydratation peut altérer les fonctions cognitives supérieures. Les athlètes déshydratés peuvent avoir du mal à évaluer les situations rapidement et à prendre des décisions éclairées, ce qui peut entraîner des erreurs pendant l'activité sportive.
- **Diminution de la vitesse de réaction** : Les réflexes rapides sont essentiels dans de nombreux sports pour réagir rapidement aux situations en évolution. Une mauvaise hydratation peut ralentir la vitesse de réaction, ce qui peut être préjudiciable dans des sports rapides et dynamiques.
- **Altération de la mémoire de travail** : La mémoire de travail est responsable du stockage temporaire des informations importantes pendant l'exercice. Une hydratation insuffisante peut affecter cette capacité de mémoire, entraînant une diminution de la capacité de rappeler des stratégies, des mouvements et des tactiques essentielles.
- **Impact sur la confiance en soi** : Une baisse des performances et des erreurs fréquentes dues à une mauvaise hydratation peuvent affecter la confiance en soi des athlètes, entraînant une spirale négative qui peut compromettre davantage leur concentration et leurs réflexes.



5. L'IMPACT DÉVASTATEUR DE LA MAUVAISE HYDRATATION SUR LES RISQUES DE SURCHAUFFE ET DE COUPS DE CHALEUR

La régulation de la température corporelle :

Lors d'activités sportives, notre corps génère de la chaleur en raison de l'effort physique et de la production métabolique d'énergie. Pour éviter une élévation excessive de la température corporelle, le corps a besoin de mécanismes de régulation thermique efficaces. La transpiration est l'un de ces mécanismes essentiels. Lorsque nous transpirons, notre corps libère de la chaleur à travers la peau par l'évaporation de la sueur, ce qui nous aide à rester frais et à maintenir une température corporelle stable.

Impacts de la mauvaise hydratation sur la surchauffe et les coups de chaleur :

- **Diminution de la capacité de transpiration** : Lorsque nous sommes déshydratés, notre corps réduit la production de sueur pour économiser l'eau. Une diminution de la transpiration limite la capacité du corps à se refroidir par évaporation, augmentant ainsi la température corporelle.
- **Perturbation de l'équilibre électrolytique** : Une déshydratation sévère peut entraîner un déséquilibre électrolytique, ce qui peut perturber le processus de refroidissement du corps et augmenter le risque de surchauffe.
- **Altération de la circulation sanguine** : Une hydratation insuffisante entraîne une diminution du volume sanguin et une augmentation de la viscosité du sang. Cela peut affecter la circulation sanguine et limiter la capacité du corps à transférer efficacement la chaleur des organes internes vers la peau pour l'évacuer.



7 CONSEILS SCIENTIFIQUES POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION ET AMÉLIORER SES PERFORMANCES SPORTIVES

Pour améliorer vos performances sportives, voici 7 conseils scientifiquement étayés pour éviter la déshydratation :

1/ Préparez-vous en amont :

Commencez bien avant l'activité sportive en vous assurant d'être correctement hydraté dès le début. Buvez environ 400 à 600 ml (environ 14 à 20 onces) d'eau 2 à 3 heures avant l'exercice, et buvez à nouveau 200 à 300 ml (environ 7 à 10 onces) environ 20 à 30 minutes avant de commencer.

2/ Surveillez votre poids corporel :

Avant et après l'exercice, mesurez votre poids corporel pour estimer votre perte de fluides. La différence de poids reflète votre perte de liquides pendant l'effort. Idéalement, essayez de limiter cette perte à moins de 2 % de votre poids corporel.

3/ Buvez régulièrement avant, pendant et après l'exercice :

Buvez de l'eau régulièrement tout au long de l'activité sportive pour compenser les pertes en sueur. Pendant l'exercice, essayez de boire environ 200 à 300 ml toutes les 10 à 20 minutes, en fonction de l'intensité de l'effort et des conditions environnementales.

4/ Consommez des boissons électrolytiques pour les efforts prolongés :

Si l'activité sportive dure plus d'une heure, envisagez de consommer des boissons électrolytiques pour reconstituer les minéraux perdus en sueur, tels que le sodium, le potassium et le magnésium. Vous pouvez alterner entre des boissons électrolytiques et de l'eau pour maintenir un bon équilibre hydrique.

5/ Évitez les boissons diurétiques avant l'effort :

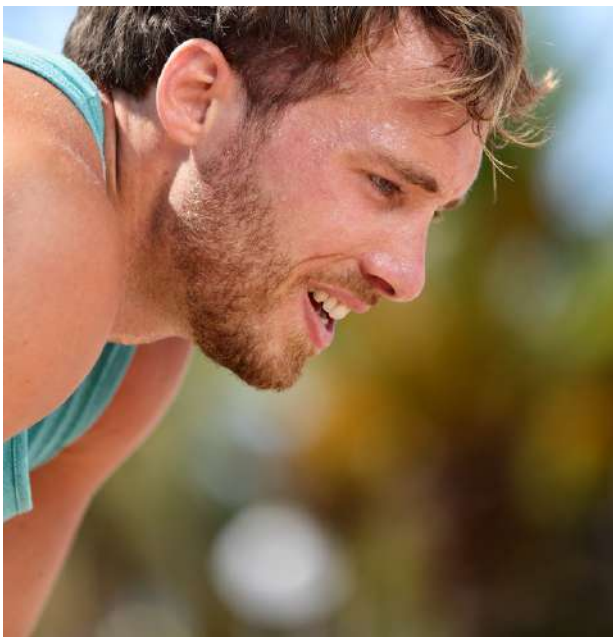
Évitez de consommer des boissons contenant de la caféine ou de l'alcool avant l'activité physique, car elles peuvent entraîner une perte supplémentaire d'eau en raison de leur effet diurétique.

6/ Adaptez votre hydratation aux conditions environnementales :

Par temps chaud et humide, vous transpirez davantage et devez donc boire plus pour compenser les pertes de liquides. Prenez en compte les conditions environnementales pour ajuster votre consommation d'eau en conséquence.

7/ Réhydratez-vous après l'exercice :

Après l'effort, assurez-vous de réhydrater correctement en buvant suffisamment d'eau. Les premières heures après l'exercice sont cruciales pour rétablir un bon équilibre hydrique. Buvez environ 450 à 675 ml (environ 15 à 23 onces) d'eau dans les 2 heures qui suivent l'activité sportive.



CONCLUSION

L'hydratation appropriée est un moyen sûr et efficace de soutenir votre corps pendant l'effort, vous permettant ainsi d'atteindre vos objectifs sportifs avec succès. Suivre ces 7 conseils scientifiques pour éviter la déshydratation vous aidera à maintenir un bon niveau d'hydratation pendant l'activité sportive, améliorant ainsi vos performances et minimisant les risques de blessures.





Envie de de développer vos compétences et ainsi vous différencier de la concurrence ?

Aujourd'hui, notre équipe vous remercie pour votre confiance et vous offre un **entretien totalement offert et sans engagement avec Ludo POLLET, le fondateur de Newtrition Coach.**

Pour info, Ludo possède une grande expérience au niveau de la pédagogie sportive (moniteur en boxe-pieds poings ; ancien entraîneur fédéral belge en boxe française et actuellement, personal trainer au sein de l'équipe Body Concept Training). Nul doute qu'il pourra analyser au mieux avec vous votre situation et vos objectifs et ainsi voir comment le coaching en nutrition pourra être pour vous et vos coachés un outil précieux dans le développement de votre activité professionnelle !

Si vous souhaitez passer au niveau supérieur, cliquez maintenant **ICI : <https://go.newtritioncoach-academy.com/candidature>**

**À bientôt !
L'équipe Newtrition Coach**



NEWTRISPORT



7 CONSEILS SCIENTIFIQUES POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION ET AMÉLIORER SES PERFORMANCES SPORTIVES



NEWTRITION COACH