

# OSMOLALITÉ ET pH DES BOISSONS POUR SPORTIFS/SPORTIVES

## OSMOLALITÉ



### HYPOTONIQUE

<280 mmol/kg

Boisson contient moins de particules dissoutes que le sang (par litre)

### ISOTONIQUE

280-290 mmol/kg

Boisson contient autant de particules dissoutes que le sang (par litre)

### HYPERTONIQUE

>290 mmol/kg

Boisson contient plus de particules dissoutes que le sang (par litre)

tolérance digestive décroissante de la boisson

ACIDITE TITRABLE BASE  
QUANTITÉ D'ACIDE

pH ÉLEVÉ

ACIDITE TITRABLE HAUTE  
QUANTITÉ D'ACIDE

FAIBLE pH < 5,5

pH &  
ACIDE



Une liste des boissons pour sportifs disponibles sur le marché suisse et testées pour leur osmolalité, leur pH, leur acidité titrable et leur teneur en glucides se trouvent dans l'annexe du Hot Topic correspondant.