

# LA NUTRITION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET LA COMPÉTITION

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

**...ne permet pas de corriger les erreurs de préparation**

## Toujours nécessaire ?

Non, pour une durée d'environ 45 minutes cela n'est en principe pas nécessaire

## Qu'est-ce qui améliore la performance ?

L'eau, les hydrates de carbone et éventuellement la caféine

## Solide ou liquide ?

Le liquide (ou le gel) est généralement plus digeste



## Quelle est la quantité à boire ?

Selon la soif, la perte de poids attendue ou à titre indicatif environ 0,4-0,8 L par heure

## Quels glucides ?

Glucose - également sous forme de maltodextrine - et fructose

## Glucides

jusqu'à 45 min : aucun  
45 à 75 min : petites quantités

60 à 120 min: 30 à 60 g par heure  
120 min et plus: 60 à 90 g par heure