

# Canicule : quelques conseils ...

En période de fortes chaleurs et de canicule ou le moindre geste exige une dépense énergétique plus importante qu'à l'habitude, il est impératif de s'adapter à ces conditions exceptionnelles et à respecter des règles simples, quitte à chambouler ses habitudes d'entraînement. Voici 3 conseils :

[toc]

## Conseil n°1 : privilégiez les matins et les soirs pour vous entraîner

Il est préférable de profiter du tout début de matinée et du crépuscule de la fin de journée pour s'adonner à votre activité physique, surtout si vous pratiquez en extérieur ou que vous n'avez pas d'endroit climatisé. Eviter de vous entraîner en pleine chaleur sauf si c'est pour profiter de la piscine ou d'un plan d'eau.

## Conseil n°2 : hydratez-vous

De nombreuses études démontrent que nous avons encore beaucoup d'effort à faire sur ce point (Hausswirth, 2013) [ref]Hausswirth C. **Améliorer sa récupération en sport**. INSEP, 2013.[/ref]. **Buvez régulièrement de l'eau**, pas trop glacée de préférence, et au moins le double de votre consommation habituelle. N'attendez pas la sensation de soif qui apparaît lorsque vous avez commencé à vous déshydrater, phénomène que l'on cherche justement à anticiper. Variez et équilibrez les sources (eau du robinet, eau de source, eau minérale gazeuse sans excès) pour les apports en sels minéraux, **tout en privilégiant les eaux minérales gazeuses surtout après vos entraînements** (St-Yorre, Salvetat, Vichy Célestins, Rozana...). Et pensez aux thés, aux tisanes ainsi qu'à l'eau citronnée que certains appellent limonade. Le sucre en moins.

**Conseil** : se peser avant et après une séance ou un match peut permettre de déterminer ses besoins hydriques. La quantité suffisante selon les études correspond à 150 à 200% du déficit hydrique mesuré. L'ingestion de grands volumes est conseillé. Attention toutefois à l'hyperhydratation !



### **Conseil n°3 : mangez moins mais plus souvent**

Avec la chaleur, nous diminuons naturellement la quantité de nos repas. Cependant, la dépense énergétique étant supérieure du fait de la chaleur, **il est important de conserver des apports journaliers adaptés**. Il convient donc de manger plus souvent des aliments facile à digérer et de privilégier des repas froids complets comme les salades de riz, de pomme de terre, le taboulet (surtout si vous avez fait une séance dans la journée)...



Consommez également des légumes et des fruits frais comme le concombre, le melon, la pastèque (...) qui sont un apport hydrique supplémentaire.



△□ Pour conclure, bien que ces conseils soient appliqués, ce qui détermine fondamentalement votre récupération et donc l'optimisation de votre performance est, et reste votre hygiène de sommeil. Sans elle vous n'obtiendrez rien ! Pensez-y.

Si besoin, n'hésitez pas à consulter un diététicien-nutritionniste.

[Retourner au sommaire](#)

Olivier Allain

N'hésitez pas à poser toutes vos questions et à discuter de cet article en laissant un commentaire.

---

## Références

1. Hausswirth C. **Améliorer sa récupération en sport**. *INSEP*, 2013.

---

Copyright © – L'ensemble des publications relève de la législation française sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tout partage d'idées ou de contenus d'un article doit obligatoirement être accompagné d'un lien nominatif vers celui-ci. Toute copie partielle ou intégrale sous quelque forme que ce soit (site internet, forum, séminaire, formation, format papier ...) ne peut-être autorisée que suite à un accord préalable écrit de Olivier Allain –