

## Eau, thé ou boissons pour sportifs ?

Pour étancher sa soif (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->), il convient de choisir des boissons adaptées à son activité sportive :

- Si on s'entraîne une ou deux fois par semaine durant une heure, le mieux est de prendre des boissons non sucrées comme de l'eau ou une infusion de fruits.
- Si on s'entraîne souvent et plus longtemps, on peut consommer une boisson pour sportifs. Les glucides (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>) qu'elle contient fourniront au corps de l'énergie supplémentaire.
- En dehors des entraînements et des compétitions, les boissons pour sportifs ne sont pas utiles.
- Les boissons énergisantes ne sont pas des boissons pour sportifs, car elles contiennent beaucoup de sucre et ne permettent pas un apport optimal en glucides et en liquide.
- Les boissons alcoolisées (<https://coolandclean.ch/fr/themen/Alcool/Alkohol-st-rt-den-Wasserhaushalt>) (vin, bière (<https://coolandclean.ch/fr/themen/Alcool/Anzeichen-f-r-Alkoholabh-ngigkeit>), schnaps, alcopops (<https://coolandclean.ch/fr/themen/Alcool/Was-sind-Alcopops-->)) ne conviennent pas pour les sportifs car elles ont des répercussions négatives sur la santé, la performance et la récupération après les entraînements et les compétitions.

**En savoir plus sur ce sujet :**

[Ai-je bu suffisamment ? \(https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/  
Habe-ich-zu-wenig-getrunken-\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken-)

[Boissons énergisantes et culture du dopage \(https://coolandclean.ch/fr/themen/Dopage/  
Energydrinks-und-Dopingmentalite\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/Dopage/Energydrinks-und-Dopingmentalite)

[Quiz « Boissons » \(https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Getrunke\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Quiz--Getrunke)

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>