Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 7 (2005)

Heft: 3

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

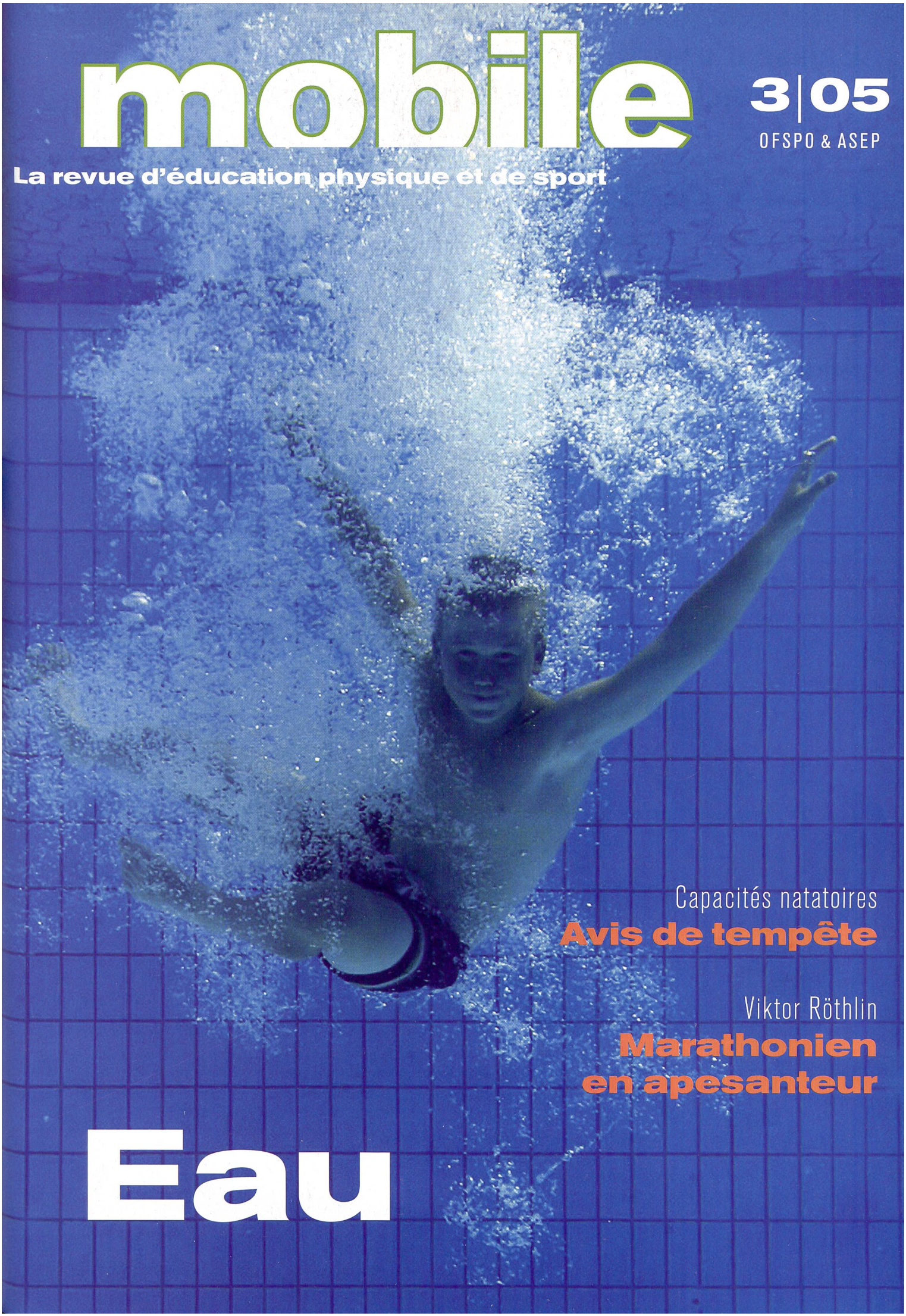
Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile

3|05
OFSPO & ASEP

La revue d'éducation physique et de sport



Capacités natatoires
Avis de tempête

Viktor Röthlin
Marathonien en apesanteur

Eau

Publireportage

Baisse d'énergie et crampes dues à l'hyperacidité lors de la pratique d'un sport

Supplier of Swiss Olympic Association | swiss olympic association

L'exercice, et tout particulièrement les sports d'endurance comme par exemple un marathon, entraîne inévitablement une transpiration abondante. Ce que beaucoup de sportifs ne savent pas, c'est qu'avec chaque goutte de sueur, le corps perd également des sels minéraux et oligo-éléments essentiels. Si ceux-ci ne sont pas remplacés sous une forme appropriée à leurs besoins, cela peut entraîner une hyperacidité de l'effort. Dont les conséquences peuvent être une baisse d'énergie, des crampes et douleurs musculaires ainsi qu'un risque accru de blessure.

Notre conseil: des boissons de l'effort hypotoniques

Les boissons de l'effort hypotoniques (comme par ex. Basica® Sport) ont une concentration d'ions inférieure à celle du plasma sanguin. Le liquide ainsi que les substances nutritives importantes peuvent ainsi être assimilés particulièrement rapidement. Le corps se régénère plus vite et la performance atteint bientôt à nouveau son plus haut niveau. Les boissons de l'effort isotoniques ne présentent pas cet avantage déterminant!

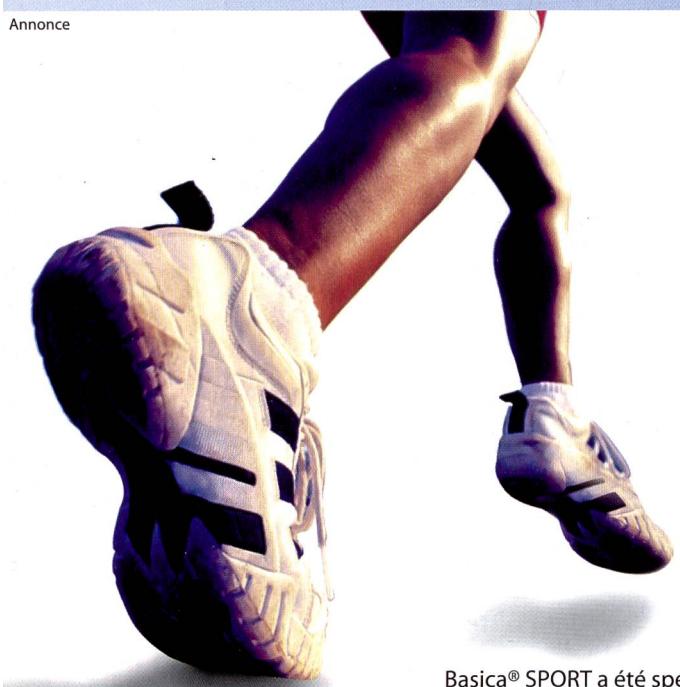
Basica® Sport satisfait à toutes les exigences d'une boisson de l'effort

- Compensation de l'hyperacidité de l'effort grâce aux sels minéraux et oligo-éléments.
- Hypotonique.
- Taux de pH supérieur à 4 : évite la déshydratation inutile par les reins.
- Compensation des sels minéraux perdus par la transpiration.
- Maintien des fonctions importantes du métabolisme par l'apport d'oligo-éléments essentiels.
- Remplace l'énergie utilisée par des hydrates de carbone (maltodextrine et saccharose).
- Compensation du besoin accru en vitamines C et B2 dû au stress oxydatif.

Les sportifs de compétition doivent apprendre à boire souvent et régulièrement et pendant l'effort pour compenser immédiatement les déficits en liquide et les pertes de minéraux et d'oligo-éléments. Basica® Sport peut retarder la baisse d'énergie durant l'entraînement ou la compétition et accélérer la régénération.

www.basica.ch

Annonce



Hyperacidité? Rééquilibrez.

Basica® SPORT a été spécialement développé pour les sportifs d'endurance et contient un ensemble de sels minéraux, oligo-éléments et vitamines parfaitement équilibré.

Disponible dans les pharmacies et drogueries.
Demandez la brochure Basica® SPORT (gratuite).

Supplier of Swiss Olympic Association | swiss olympic association

SPORT Basica®

Doetsch Grether AG, Postfach, 4002 Basel | Infoline 0800 80 40 42 (gratuit) | info@basica.ch, www.basica.ch