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

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

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Artikel: Boire, même quand il fait froid!

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995994

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: 13.07.2025

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

Boire, même

En hiver, nous éprouvons moins la sensation de soif. Pourtant, il est particulièrement important, durant la saison froide, de maintenir un apport hydrique et énergétique équilibré. Le corps perd en effet presque autant d'eau en hiver qu'en été.

Bernhard Rentsch

«Il faut boire avant d'avoir soif!». Ce conseil, qui émane des sports d'endurance, reste d'actualité aussi pour la saison froide. En effet, en hiver, le corps est plus lent à réagir à la sensation de soif. Pourtant, l'organisme perd des quantités importantes d'eau sous forme de transpiration et de respiration. Ce phénomène est encore aggravé par le fait que la déshydratation diminue l'énergie, si bien que l'on a encore moins envie de boire, et qu'un cercle vicieux finit par s'installer.

Contrôler la couleur de l'urine

Selon Corinne Mury-Spahr, diététicienne au centre de formation de l'Ile à Berne, «nous devrions boire au moins un litre à un litre et demi de liquides par jour». Pour cela, elle conseille de s'astreindre à un

S'alimenter entre deux courses

- bouillon accompagné de pain blanc, nouilles
- riz au lait, semoule, bouillie d'avoine avec bananes, raisins secs ou sirop
- toast, pain blanc, biscottes, galettes de riz avec miel, confiture
- barres de céréales pauvres en graisse (100g < 10g graisse)
- sucreries pauvres en graisse, par exemple Leckerlis de Bâle, biscuits à l'anis, couronnes de Willisau, pain d'épice, barres d'Ovosport
- pâtes, riz accompagnés d'une sauce pauvre en graisse (tomates sans oignons, ail ou sauce claire), pommes de terre au four

Le tout accompagné d'au moins un demi-litre de boisson!

Boissons chaudes pour

Punch aux groseilles

1 litre	jus de groseille ou jus de raisin	chauffer, mais sans bouillir
1 c. à soupe	sucre de canne	dissoudre dans le jus de fruis
1	orange	laver à l'eau chaude, sécher, couper en fines tranches et ajouter au jus
4	clous de girofle	
2 bâtons	de cannelle	
2	étoiles d'anis	
1 c. à thé	de mélange d'épices pour vin chaud	mélanger délicatement les épices, chauffer encore 10 minutes, passer.

(Recettes calculées pour 4 personnes)

Hot Tomato and Carrot Cocktail

6 dl	jus de tomates
4,8 dl	jus de carottes
10 à 12 c. à soupe	jus de citron vert
quelques gouttes	sauce Tabasco
	sauce Worchestershire
	poivre
	sel
4	branches de céleri

quand il fait froid!

contrôle rigoureux, par exemple en consignant dans un carnet toutes les quantités absorbées; c'est aussi une méthode efficace pour prendre conscience du problème. Mais comment faire si l'on est occupé, par exemple, à dévaler des pistes de ski par une magnifique journée ensoleillée? Dans ce cas, rien de plus facile que d'emporter une boisson dans son sac. Par contre, se priver de boire pour éviter d'aller aux toilettes ne constitue pas un argument valable aux yeux de la spécialiste. D'autant plus que la couleur de l'urine est une source de renseignement précieuse: plus elle est concentrée, plus elle révèle une déshydratation importante. En cas d'activité sportive intense, Corinne Mury-Spahr recommande de consommer, en guise de complément, des boissons spéciales pour sportifs, qui présentent l'avantage d'accélérer la régénération.

Fantaisie dans les assiettes

Il en va de même pour l'alimentation en hiver. Comme tient à le rappeler Corinne Mury-Spahr, notre consommation en fruits et légumes connaît une restriction importante durant la saison froide. Il est vrai aussi que les produits frais ne sont pas aussi variés qu'en été. La diététicienne conseille toutefois de pallier ce manque en consommant des surgelés, mais aussi en apportant un peu de fantaisie à la confection de nos menus: «Les fruits sont également délicieux en compote, surtout lorsqu'il fait froid dehors.» Quant aux légumes, pourquoi ne pas les savourer sous forme d'une bonne soupe bien revigorante. Pour les voyages, elle conseille d'emporter des fruits séchés, de préférence non pelés (mentionné sur le paquet). m

LE POINT

Etés fruités, hivers sucrés

«Les comportements en matière de boisson et d'alimentation varient considérablement d'une saison à l'autre. En été, il est rare que nous souffrions de carences en fruits et légumes, car l'offre est vaste et variée. En hiver par contre, nombreuses sont les personnes qui ont tendance à adopter une alimentation (trop) riche en sucres. Bien entendu, nous sommes aussi victimes de certains facteurs d'influence. Le rôle de la publicité, par exemple, est indéniable, car elle parvient à nous persuader qu'il est bon pour notre santé de consommer des aliments sucrés en hiver. Cette attitude n'est pas mauvaise en soi, à condition de ne pas exagérer. Sans oublier que le manque d'exercice qui caractérise souvent cette période hivernale ne fait qu'accentuer le problème. Ce n'est pas un hasard si tout le monde se plaint d'un excédent de poids après les fêtes de Noël!».

Corinne Mury-Spahr

uits froides

Thé-punch à la pomme

5	rondelles de pommes séchées	couper en morceaux
1	citron	laver à l'eau chaude, sécher et couper le zeste en une fine spirale
2	clous de girofle	
0,5 litre	jus de pomme	verser le tout dans le jus de pomme et laisser reposer pendant 30 minutes
4 c. à soupe	sucre de canne	ajouter et chauffer à feu doux
0,5 litre	eau	bouillir séparément et verser l'eau, encore frémissante
8 c. à thé	thé noir	laisser infuser 2 à 3 minutes, passer
2 dl	jus de maracuja	ajouter au mélange et laisser reposer quelques minutes
		verser dans les verres à travers une passoire à thé

chauffer le tout, sans bouillir

épicer de façon corsée
verser dans 4 verres préchauffés et servir accompagné de