

Boire, même quand il fait froid!

Autor(en): **Rentsch, Bernhard**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995994>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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'île 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
1 c. à soupe sucre de canne
1 orange

4 clous de girofle
2 bâtons de cannelle
2 étoiles d'anis
1 c. à thé de mélange d'épices pour vin chaud

chauffer, mais sans bouillir
dissoudre dans le jus de fruits
laver à l'eau chaude, sécher, couper en fines tranches et ajouter au jus

mélanger délicatement les épices, chauffer encore 10 minutes, passer.

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 Worcestershire
poivre
sel

4 branches de céleri

(Recettes calculées pour 4 personnes)

quand il fait froid!

contrôle rigoureux, par exemple en consignait 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 fan-

taisie 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

Étés 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

Thé-punch à la pomme

chauffer le tout, sans bouillir

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

5 rondelles de pommes séchées
1 citron

2 clous de girofle
0,5 litre jus de pomme

4 c. à soupe sucre de canne
0,5 litre eau

8 c. à thé thé noir
2 dl jus de maracuja

couper en morceaux
laver à l'eau chaude, sécher et couper le zeste en une fine spirale

verser le tout dans le jus de pomme et laisser reposer pendant 30 minutes
ajouter et chauffer à feu doux
bouillir séparément et verser l'eau, encore frémissante

laisser infuser 2 à 3 minutes, passer
ajouter au mélange et laisser reposer quelques minutes
verser dans les verres à travers une passoire à thé