



DOSSIER HYDRATATION

Christophe GUIARD et Olivier BERRAUD

BOIRE POUR ÉVITER les déboires !

Essentielle à la vie et indissociable de la performance, l'hydratation est un paramètre que le triathlète se doit de prendre en considération. Triathlète vous a passé en revue les produits en vogue des principales marques du marché.



Cette boisson, pensée par des triathlètes, est avant tout destinée à être consommée durant les trois jours qui précèdent une compétition de plus de 3 heures afin de constituer de bonnes réserves énergétiques. Son goût d'eau citronnée avec une faible intensité sucrée permet d'éviter l'écœurement. Son Ph neutre contribue à une bonne assimilation si elle doit être utilisée pendant l'effort. Sa poudre maltodextrine a été développée pendant 18 mois dans le laboratoire de conception Aptonia. Une centaine de testeur-euses a été invitée à goûter son arôme citronné avant sa compétition.

- **SAVEUR** : citron
- **PRIX** : 4 € (6 sticks de 34 g)
12 € (ecopack de 1 kg)



Conçu pour la récupération après un effort intense ou prolongé. Cette boisson apporte 226 kcal et 41 g de glucides (mix glucose-fructose) par portion. Contient 14 g de protéines de lait (mix wheycaséine) dont 1,7 g de BCAA par dose, 173 mg de sodium, le minéral le plus éliminé dans la transpiration. Idéalement et afin de garantir son efficacité, il est conseillé de consommer la boisson dans la demi-heure qui suit l'effort.

- **PRIX** : 9 € (sachet de 512 g) | 20 € (format ecosize 1,5 kg)

APTONIA

MALTO DEXTRIN

ELECTROLYTES TABS

Ce produit est idéal pour les sportifs qui n'ont pas forcément besoin d'apport d'énergie pendant la pratique, lors d'un effort de moins de 3 h, il est néanmoins important de consommer des gels ou barres énergétiques si l'effort devait se prolonger au-delà d'une heure afin d'éviter le coup de mou. Sans sucre et 0 calorie les tablettes contiennent les 2 principaux électrolytes (sodium et magnésium), qui vont combler les pertes en sels et minéraux et contribuent à réduire la fatigue musculaire ainsi que les crampes. Elle ne contiennent pas de glucides et ne sont donc pas isotonique. Une tablette effervescente est à dissoudre dans 500ml d'eau.

- **PRIX** : 6 € (boîte de 2 tubes de 10 tablettes)

RECOVERY DRINK CHOCOLAT

ISO+

Cette préparation en poudre pour boisson sport isotonique, d'apport glucidique, est riche en vitamines B1, B2, B6, E et C. Elle est source de sodium, magnésium, potassium et sélénium. L'hydratation est facilitée grâce à sa formule isotonique (glucose et électrolytes). Cette boisson est idéalement conçue pour hydrater et apporter de l'énergie lors d'un effort de plus de 3 heures. Elle est également légère en bouche ce qui permet d'éviter l'écœurement lors de l'effort. Côté pratique, le bidon est doté d'un bouchon doseur.

- **SAVEURS** : citron, orange et fraise/cerise
- **PRIX** : 10 € (le bidon de 650 g)
- **INFOS** : <https://www.decathlon.fr/>





NAMED-SPORT



4FUEL

4Fuel est un complément innovant à prendre après l'effort, à base de potassium, magnésium, créatine et glutamine. Sa formulation est idéale pour une réintégration saline correcte après l'entraînement. Idéal en cas de fatigue, faiblesse musculaire, crampes ou transpiration abondante. Il contribue à une fonction musculaire normale, aide à contrer la fatigue et l'asthénie et favorise la récupération physiologique. Formule enrichie avec 3 g de créatine et 1 g de glutamine KyowaQuality®.

- **SAVEUR** : orange
- **PRIX** : 16€99 (boîte de 20 sachets).
- **INFOS** : www.namedsport.com/fr/



ISONAM ENERGY

Cette boisson est idéale pour ceux qui souhaitent optimiser l'endurance mais également compenser les pertes hydrosalines liées à une transpiration importante durant l'effort. Elle est à formulation isotonique (314,24 mOsm/l), à base de maltodextrines, minéraux et vitamines, enrichie en créatine (qui augmente les performances physiques) et ginseng (très utile en cas de fatigue physique et mentale). Cette poudre est sans gluten, sans lactose, sans aspartame et sans acésulfame. Elle est également adaptée aux végétariens. Se dilue très rapidement. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. En raison de la présence de créatine, cette boisson est réservée à l'adulte.

- **SAVEUR** : citron et orange
- **PRIX** : 16€99 (le pot de 480 g).



HYDRAFIT

Cette boisson que l'on peut prendre avant et après l'effort est conçue pour la préparation d'une solution électrolytique Hypotonique (osmolarité 190 mOsm/l) utile pour compenser les pertes hydrosalines dues à la transpiration abondante lors d'une intense activité physique. Elle contient un mélange de glucides, de sel minéraux et de 9 vitamines, le magnésium et le potassium qui contribuent à une fonction musculaire normale, la vitamine C et le magnésium qui aident à contrer la fatigue et l'asthénie, les vitamines C et B6 qui vont favoriser le métabolisme énergétique physiologique. Préparation : diluer 20g de produit, soit une dose correspondant à deux cuillères à soupe rases, dans environ 500 ml d'eau. Prendre de préférence 50 à 100 ml à intervalles réguliers (environ toutes les 15 à 20 minutes). La prise conseillée est de 3 doses par jour, soit 60 g de produit total.

- **SAVEUR** : orange
- **PRIX** : 5€99 (boîte de 400 g).

Nouveau !



MELTONIC

• **INFOS** : <https://www.meltonic.fr/>

MALTODEXTRINE DE MAÏS BIO

Cette toute nouvelle boisson de la marque vient rejoindre les autres produits Meltonic avant effort. Composée de maltodextrine bio, elle est conçue pour préparer votre corps à des efforts longs. Elle augmente vos réserves de glycogène pour vous permettre d'être prêt le jour de votre épreuve sportive. La maltodextrine Meltonic est sans gluten pour une meilleure assimilation. Garantie sans OGM et bio, elle est élaborée sur une base de maïs bio, de Gelée Royale (l'ADN de la marque), et d'Acérola, source de vitamine C et connue pour son effet antioxydant. Cette boisson est à consommer durant les trois jours précédant une épreuve. L'idéal est de diluer 3 sachets dans 1,5 litre d'eau et boire tout au long de la journée. Son goût est citronné et peu sucré.

- **PRIX** : 16€90 (l'étui de 10 sachets de 40 g)





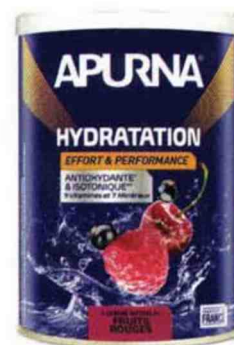
APURNA

* INFOS : <https://www.apurna-nutrition.fr/fr/>

BOISSON HYDRATATION

Cette boisson a été spécialement conçue pour répondre aux besoins des sportifs les plus exigeants. Sa formule permet d'allier hydratation et énergie tout au long de l'effort. Composée de glucides et d'électrolytes, la boisson APURNA contient également des vitamines et minéraux antioxydants (C, E, B2, sélénium, zinc) qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Sa propriété isotonique favorise les échanges hydriques entre les cellules, ce qui permet une bonne hydratation de votre corps tout au long de l'effort sportif. Atouts du produit : isotonique, antioxydant, 9 vitamines et 7 minéraux, arômes 100 % naturel.

- **6 SAVEURS** en pot de 500 g : citron, orange, agrumes, fraise, fruits rouges, menthe,
- **2 SAVEURS** en doypack de 1,5 kg : citron, orange
- **PRIX** : 15€95 (pot de 500 g), 34€95 (doypack de 1,5 kg)



EAFIT

BOISSON ÉNERGÉTIQUE - 3H

Spécialement formulée pour les efforts intenses de moins de 3 h, cette boisson énergétique contribue au bon fonctionnement du système immunitaire (vitamine B6) et du métabolisme énergétique (vitamines B2, B6) et protège les cellules contre le stress oxydatif (vitamine B2). Elle assure aussi une réhydratation en accroissant l'absorption d'eau durant un exercice physique tout en contribuant au maintien des performances lors d'un exercice prolongé grâce à sa teneur en glucides simples et complexes et en sodium.

- **CONSEILS D'UTILISATION** : Mélanger 1 ou 2 dosettes dans 500 ou 750 ml (en fonction de la durée de votre effort).
- **SAVEURS** : fruits rouges, orange, thé-pêche
- **PRIX** : 13€90 (le pot de 500 g)



BOISSON ÉNERGÉTIQUE + 3H

Cette boisson est dédiée aux efforts longue durée de plus de 3 heures, mais peut être aussi utilisée en boisson d'attente avant l'effort. Sa teneur en glucides et en électrolytes en fait la boisson idéale pour les exercices d'endurance, tels que le triathlon, les longues sorties cyclistes ou le trail. Elle peut également être utilisée en « boisson d'attente » trois jours avant l'effort. Riche en vitamines B1, B2, B6 et en glucides à assimilation progressive, elle réhydrate et est anti-oxydante.

- **SAVEURS** : citron et neutre
- **PRIX** : 11€90 (le pot de 500 g)

* INFOS : <https://www.eafit.com>

BOISSON POST-EFFORT

Prise à la suite d'un entraînement ou d'une compétition intense, cette boisson post effort apportera l'apport glucidique et protéique nécessaire à une bonne récupération. Elle aide à maintenir la masse musculaire (Whey), à réduire la fatigue (vitamine C), à protéger les cellules contre le stress oxydatif (zinc et sélénium) et à reprendre de l'énergie (glucose et dextrose). Elle comporte 25 % de Whey pour nourrir les muscles ainsi que 11 vitamines et 7 minéraux. Cette boisson est à prendre jusqu'à 1h30 après l'effort. Il suffit de la mélanger à de l'eau, mais attention, il faut bien secouer la Post Effort sinon la poudre reste en bas ! Préparez votre ration la veille et conservez-la dans une boîte hermétique ou bien un sachet de congélation ! Chaque pot contient 457 g de poudre, et vous permet de réaliser 10 bidons de 500 ml.

* **PRIX** : 15€90 (le pot de 457 g)





ACM SPORT

HYDRACM 1

Cette préparation pour boisson diététique, qui apporte l'énergie nécessaire indispensable lors des efforts de longue durée, allie hydratation optimale et tolérance gastrique grâce notamment à l'alginate qui, en épaississant le bol alimentaire, améliore le confort digestif. Son pH est neutre. Elle contient aussi 95% de glucides, majoritairement des maltodextrines pour permettre une meilleure assimilation. Légèrement aromatisée à l'orange, cette boisson, ni sucrée, ni salée, évite les sensations d'écœurement.

- **CONSEILS D'UTILISATION :** diluer un sachet, soit 60 g de poudre, dans 750 mL d'eau et bien mélanger la poudre et l'eau au shaker. Si la température extérieure est élevée, diminuer la concentration de la boisson en diluant un sachet dans un litre d'eau.
- **PRIX : 13€50** (la boîte de 5 sachets)



ACM.20

Idéal lors de la reprise des entraînements, de périodes de compétitions rapprochées ou d'entraînements intensifs, ce complément alimentaire avec édulcorants est destiné à favoriser le travail du muscle et sa régénération, à améliorer la tolérance à l'effort et à favoriser la récupération lors des périodes de surcharge de travail musculaire. Testé cliniquement, ACM.20 a fait l'objet d'une dizaine d'études qui ont permis de confirmer l'intérêt de sa prise au cours de ces périodes. Ce produit contient du lactosérum, une protéine à très haute teneur en acides aminés ramifiés (25-30%) et en acide glutamique (19%) qui contribue à augmenter et à maintenir la masse musculaire. Il contient également des vitamines (B1, B2, PP, B6, E) et des oligo-éléments (zinc, magnésium).

- **CONSEIL D'UTILISATION :** 1 sachet / jour à diluer dans un grand verre d'eau, de jus de fruits ou un yaourt. À prendre de préférence le matin et sur une période de 20 jours minimum. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée
- **PRIX : 13€50** (la boîte de 10 sachets)
- **INFOS :** <https://acm-sport.com/>





VO2 MAX

Destinée aux efforts de longue durée, cette préparation pour boisson énergétique contient des protéines 100 % Pur Isolat de Lactosérum et ce, dans un ratio idéal pour soutenir la masse musculaire pendant l'effort. Sa formule est spécialement élaborée pour les efforts intenses : glucides à assimilation progressive (énergie), électrolytes (hydratation), vitamines B1, B3, B5, B6 (métabolisme énergétique) et vitamines C, B2, B9, B12 (réduction de la fatigue). Pour maximiser la digestibilité et l'absorption des acides aminés apportés par l'isolat de lactosérum, STC Nutrition® a développé l'Aminolise®, association exclusive d'actifs contenant des fibres prébiotiques et des enzymes digestives d'origine végétale. Celle-ci permet une meilleure assimilation des acides aminés jusqu'aux muscles. Doypacks de 525 g (avec cuillère doseuse), permettant de préparer une quinzaine de bidons de 500 ml environ.

- **SAVEURS** : orange ou fruits rouges
- **PRIX** : 19 €

STC NUTRITION



MALTO DEXTRIN POWER

Cette préparation pour boisson énergétique à diffusion prolongée est à base de Maltodextrine, électrolytes, prébiotiques et antioxydants, vitamine C d'Acerola et Superoxyde Dismutase de Melon. Son objectif est d'apporter aux sportifs les carburants indispensables à la production d'énergie durant l'effort, dans les bonnes proportions et sous une forme spécifiquement étudiée en fonction du moment de consommation, de favoriser l'hydratation pendant l'effort et de fournir des minéraux (électrolytes), et des extraits de plantes qui aident à repousser les limites de la fatigue. Les + Produit : une assimilation optimale, un goût neutre et sans acidité, une formule 100 % Vegan, doypack de 500 g (avec cuillère doseuse) permettant de préparer 10 bidons de 750 ml.

- **PRIX** : 12 €

RECUP MAX

Cette préparation pour boisson de récupération d'apport glucidique enrichie en protéines a pour objectif d'aider l'organisme à reconstituer les réserves énergétiques, éliminer les toxines, neutraliser les radicaux libres, maintenir les équilibres acido-basique et électrolytique (minéraux), et réduire la fatigue, pour une récupération optimale. Elle est spécialement élaborée à base de glucides à assimilation rapide et progressive (dextrose + maltodextrines), d'électrolytes pour favoriser la récupération et de lactosérum, source de BCAA (L-leucine, L-isoleucine et L-valine), constituants majeurs des muscles. RECUP Max, sans acidité, est aussi riche en magnésium (réduit la fatigue et contribue à la fonction musculaire et à l'équilibre en électrolytes), en cuivre, zinc et manganèse qui aident à protéger les cellules du stress oxydatif. Doypack de 525 g avec cuillère doseuse.

- **SAVEUR** : fruits exotiques
- **PRIX** : 19 €
- **INFOS** : <https://www.stc-nutrition.fr/fr/>



KRISSPORT

BOISSON ISOTONIQUE

Krissport est une boisson isotonique qui aide les sportifs occasionnels ou réguliers à optimiser durablement et sainement leurs performances. Cette préparation en poudre pour boisson de l'effort présente une concentration en vitamines et en minéraux similaire à celles des liquides de l'organisme (sodium, potassium, chlore). Les apports nutritifs sont complets et bien dosés (glucides en particulier). Ce produit contient des antioxydants d'origine naturelle et des probiotiques. Par ailleurs, le lithothamne stimule le transit intestinal et lutte contre les excès d'acidité qui peuvent être engendrés par l'activité sportive soutenue. Son goût léger et sucré assure une parfaite digestibilité. Chaque pot de 768 g contient de quoi effectuer 16 préparations.

- **SAVEURS** : citron/citron vert et fraise/banane.
- **PRIX** : 34 €
- **DISTRIBUTION** : La diffusion des produits Kriss-Laure repose sur le principe de la vente en réseau distributeurs indépendants et de la vente en ligne
- **INFOS** : www.kriss-laure.com/gamme/krissport





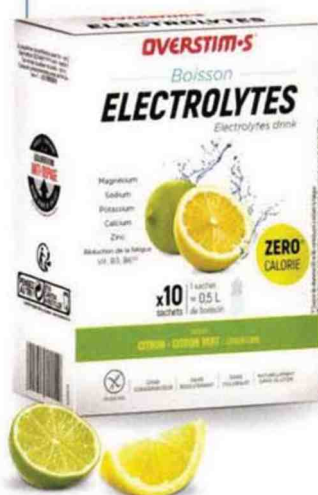
OVERSTIM.S

BOISSON ELECTROLYTES

Cette boisson, sans apport énergétique (seulement 4kcal/100ml) est spécifiquement formulée pour apporter une hydratation optimale lors de la pratique sportive où une bonne hydratation est importante pour le maintien des performances. Elle apporte à l'organisme les électrolytes (sodium, magnésium, calcium et potassium) nécessaires pour compenser les pertes minérales liées à la transpiration. Particulièrement adaptée lors des entraînements par temps chaud et humide.

Cette boisson sera particulièrement bien tolérée car elle est sans acidité, sans colorants et sans conservateurs.

- **GOÛT** : citron / citron vert
- **PRIX** : 13€90 (la boîte de 10 sachets)

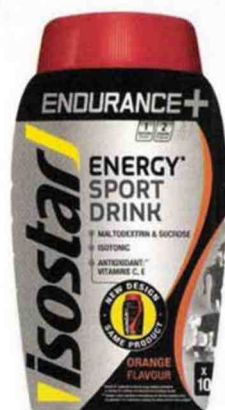


HYDRIXIR BIO

Cette boisson est isotonique, sa formule spécifique composée de glucide, de sodium et de vitamines B1 apporte une hydratation optimale et l'énergie nécessaire pour maintenir votre efficacité tout au long de l'effort. Ses glucides et ses électrolytes vont contribuer à maintenir la performance en endurance et accroissent l'absorption d'eau durant un exercice physique. Sans acidité grâce à son pH neutre, cette boisson garantit une absence totale d'aigreur ou de trouble digestifs. Elle est également sans conservateur. Ses arômes naturels de menthe ou de citron offrent une qualité gustative unique qui associe plaisir et efficacité.

- **PRIX** : 19€95 (la boîte de 500 g)
- **INFOS** : <https://www.overstims.com/>



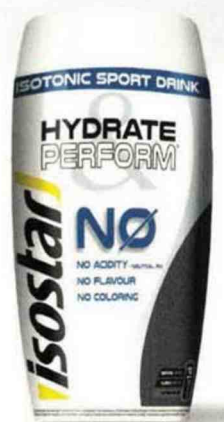


ISOSTAR

ENDURANCE +
ENERGY SPORT DRINK

Cette préparation pour boisson isotonique très énergétique a été spécialement conçue pour les efforts longs de plus de 3 heures. Son excellent apport en énergie est dû à une teneur importante en glucide simples et complexes. Elle permet également une hydratation optimale. Consommée avant l'effort, elle permet d'optimiser les stocks hydriques, puis, pendant l'effort, les solutions de glucides et d'électrolytes vont accroître l'absorption d'eau durant un exercice physique et contribueront à maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé. Cette boisson apportera les micro-nutriments nécessaires notamment en vitamine B1 et en vitamines C et E et contient également de la maltodextrine.

- **2 SAVEURS** : orange et tropical.
- **PRIX** : 14€90 (pot de 790 g)

HYDRATE &
PERFORM NEUTRAL

La poudre Hydrate & Perform Neutral PH a été élaborée en partenariat avec des athlètes de haut niveau, afin de répondre aux attentes des estomacs les plus sensibles, tout en maximisant les performances. Cette préparation pour boisson isotonique contient quatre glucides (maltodextrine, fructose, saccharose, dextrose). Grâce à cette combinaison, Hydrate & Perform assure un apport continu en énergie. Sa formule au pH neutre évite toute acidité, désaltère et hydrate l'organisme.

- **PRIX** : 9€95 (pot de 560 g)
- **INFOS** : <https://www.isostar.fr/>



ERGYSPO

BOISSON
EFFORT

Couteau suisse des boissons énergétiques de la marque, ce produit peut être utilisé pour tous types de sports, pour tous les niveaux et toutes les durées. Il est particulièrement riche en magnésium qui contribue à réduire la fatigue, à l'équilibre électrolyte et au fonctionnement des systèmes musculaires et nerveux. Cette boisson apporte également des maltodextrines, ressources qui libèrent progressivement l'énergie pendant toute la durée de l'effort. Grâce à un Ph neutre, sa tolérance digestive est optimale. Saveurs : orange, pêche et menthe.

- **PRIX** : 17 € (le pot de 450 g) | 13 € (étuis de 6 sticks de 30 g)

BOISSON
REGEN'

Cette boisson est idéale pour recharger les stocks après l'effort intense et/ou prolongé grâce à l'apport de minéraux et de vitamines B2, B5 et C qui participent à la réduction de la fatigue. Elle peut être également utilisée pendant les efforts de très longue durée (+ de 4 heures). Son Ph est neutre pour une tolérance digestive optimale.

- **SAVEURS** : citron et exotique.
- **PRIX** : 21 € (le pot de 450 g) et 17 € (étuis de 6 sticks de 30 g)
- **INFOS** : <https://www.ergysport.com/>





PUNCH POWER

BIOMALTODEXTRINE

Cette préparation sans gluten, aux maltodextrines issues de l'agriculture biologique, est idéale pour l'entraînement et pour un effort longue durée. Prise les trois jours précédant une compétition (1 litre à 1,5 litres par jour) elle permettra une recharge glucidique optimale.

- **3 SAVEURS** : neutre, citron et fruits rouges.
- **PRIX** : 15€90 (le pot de 500 g)
- **INFOS** : <https://www.punch-power.com/>



BIO DRINK RECOVERY

Cette boisson de récupération bio hypotonique facilite la récupération post effort. Riche en protéines, elle permet le maintien de la masse musculaire. Source de vitamine C, elle participe au métabolisme énergétique, aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif, contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense et aide à réduire la fatigue. À consommer idéalement 1 h après l'effort.

- **PRIX** : 25€90 le pot de 400 g