

POURQUOI CHOISIR ST-YORRE



PLUTÔT QU'UNE AUTRE EAU MINÉRALE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE ?

Choisir St-Yorre plutôt qu'une autre eau minérale pour la pratique sportive présente plusieurs avantages spécifiques liés à ses propriétés uniques. St-Yorre est une eau bicarbonatée qui se distingue par sa capacité à influencer positivement l'équilibre acido-basique de l'organisme.

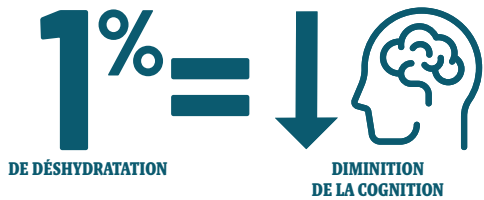
UNE TENEUR EXCEPTIONNELLE EN BICARBONATES

4368 mg/L

Riche en minéraux,
St-Yorre contient naturellement
des bicarbonates en quantité importante

L'alimentation et l'hydratation sont des éléments essentiels de l'entraînement des sportifs. Comme le sommeil, une alimentation équilibrée et basée sur des aliments peu transformés est primordiale à la préparation des sportifs. De son côté, l'apport hydrique est aussi extrêmement important pour compenser les pertes pendant l'effort. Et pour cause, une déshydratation même légère peut avoir un impact significatif sur les performances.

LA DÉSHYDRATATION EN QUESTION



La déshydratation induite par l'exposition à la chaleur, l'exercice physique et la restriction hydrique altèrent les performances cognitives et l'humeur. C'est un effet qui s'aggrave de manière exponentielle avec une déshydratation accrue.



COMPOSITION ST-YORRE (mg /L)	Calcium	90
	Magnésium	11
	Potassium	110
	Sodium	1708
	Bicarbonates	4368
	Sulfates	174
	Nitrates	2,5
	Chlorures	322
	Fluorures	< 1,5
	Silice	16
	pH	6,6

3 QUESTIONS À YANN SCHRUB

Équipe de France d'athlétisme,
Docteur en médecine



Jeune médecin de 28 ans, Yann Schrub, récent médaillé d'argent au 10 000 mètres aux Championnats d'Europe d'athlétisme de Rome en 2024 est également médaillé de bronze au 10 000 mètres aux Championnats d'Europe d'athlétisme de Munich en 2022, champion d'Europe de cross-country à Bruxelles en 2023, et premier au 5 000 mètres du meeting de Bruxelles en mai 2024. Il a été finaliste au 5 000 mètres des Jeux Olympiques de Paris à l'été 2024.

A l'approche des grandes compétitions auxquelles vous allez participer, quel est votre rythme d'entraînement ?

«Avant, je m'entraînais une fois par jour, six jours sur sept. Mais à l'approche des Jeux, je suis plutôt à dix à douze entraînements par semaine. J'ai donc doublé le nombre d'entraînements, ce qui veut dire que je dois faire encore plus attention...»

Comment cela se matérialise-t-il ?

«Je fais très attention à l'alimentation avec des aliments alcalinisants. L'hydratation est également très importante et je surveille la couleur de mes urines quasiment en permanence. Pour tout cela, c'est vrai que mon côté médecin m'aide beaucoup...»

Dans votre routine santé, vous consommez beaucoup d'eau minérale bicarbonatée comme St-Yorre ?

«Oui, je consomme une à deux bouteilles d'eau par jour en fonction de mes entraînements et aussi en fonction de la chaleur. Le bicarbonate, c'est un composant très important pour ma discipline. Je suis un athlète qui monte très haut dans les lactates. Autrement dit, je monte très haut en acidité sanguine. St-Yorre est donc le moyen de tamponner cette acidité afin que ma performance puisse être la plus convenable possible. Vous savez, même sur un 10 000 mètres, dans les grands championnats, ça se court très vite !

A la fin, il faut vraiment que je retarde le plus possible cette acidité sanguine, d'où l'intérêt des bicarbonates présents dans l'eau...»

*Hydration and Cognition: A Critical Review and Recommendations for Future Research Harris R. Lieberman PhD, US Army Research Institute of Environmental Medicine, Natick, Massachusetts - 2013 <https://doi.org/10.1080/07315724.2007.10719658>.