

L'hydratation





S'hydrater est capital lorsqu'on pratique une activité sportive d'endurance.

Une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et autres problèmes de santé.

Le sportif d'endurance doit boire **avant, pendant et après** l'effort de manière régulière. Il est recommandé de consommer une boisson énergétique isotonique dite boisson de l'effort qui apportera les nutriments essentiels à l'activité sportive surtout si elle dure plus d'une heure.



- **Lors de l'effort, la déshydratation est proche**

Pendant un effort intense, les pertes hydriques sont importantes et les besoins en eau du sportif augmentent. L'activité sportive fait travailler les muscles. Or, qui dit travail, dit besoin d'énergie et perte sous forme de chaleur. La transpiration est un mécanisme naturel qui permet la régulation thermique du corps. En moyenne, les pertes d'eau peuvent varier entre 0,5 et 2,5 litres par heure.

- **De bonnes raisons de s'hydrater...**

Une déshydratation mineure – soit environ 2% de perte d'eau – s'accompagne d'une baisse de 20% des performances sportives. Lorsque la perte d'eau s'élève à 4%, la baisse de performance peut varier entre 40 et 60% en fonction de la température environnante. Et plus il fait chaud, plus la performance s'amointrit. Une déshydratation peut avoir des conséquences sur la santé du sportif (altération des capacités intellectuelles, vertiges, troubles musculaires et tendineux (claquages, elongations, contractures), troubles digestifs, troubles cardiaques, coup de chaleur pendant l'exercice...).

- **En pratique, comment gérer son hydratation ?**



Avant l'effort déjà, le sportif doit faire attention à ce qu'il boit. La bonne hydratation au cours des jours précédents l'activité sportive permet de maintenir l'équilibre hydrique du corps et contribue ainsi à prendre des forces. Un sportif qui souhaite connaître ses propres besoins en eau pendant la pratique sportive peut effectuer un test très simple sur lui-même : se peser avant et après une épreuve ou un entraînement (en prenant en compte le poids de l'eau bue pendant l'effort). Cela permet de connaître ses besoins hydriques (*Vidal, le guide sport et santé, 2005*). A noter tout de même que la température environnante peut impacter sur les résultats du calcul. En hiver et en été, la quantité d'eau bu pendant la séance n'est pas la même. Il ne faut pas non plus tout boire d'un coup mais fractionner les prises d'eau, sinon le sportif risque de souffrir de ballonnements. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.

• Quelle boisson pour quel effort ?

Pour un effort ne dépassant pas une heure, l'eau suffit. En revanche, pour un effort plus long, il est recommandé de se diriger vers des boissons spécialisées pour la nutrition sportive. Ces boissons de l'effort sont conçues pour apporter au corps ce qu'il perd au cours de l'effort : de l'eau, de l'énergie sous forme de glucides simples et des minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Après l'effort, le sportif entre en phase de récupération. Il doit continuer à bien s'hydrater pour compenser les pertes en eau et minéraux. Une boisson reminéralisante et énergétique peut convenir à apporter ces éléments au sportif. La bonne gestion de l'équilibre hydrique l'une des clés d'optimisation de la performance sportive. Ce réflexe vient compléter la maîtrise d'une bonne alimentation pendant les trois phases importantes de la nutrition sportive : avant, pendant et après l'effort.



Les signes de la déshydratation sont principalement :

- une sensation de soif;
- l'élévation de la fréquence cardiaque;
- une baisse de la tension artérielle;
- une chute des performances (fatigue, essoufflement, lourdeur des jambes, tendinites, douleurs musculaires et ligamentaires);
- Désorientation dans l'espace ;
- Le coma.

Lorsque ces signes apparaissent lors d'un effort sportif important, il est déjà trop tard pour réagir, la capacité d'absorption de l'estomac et surtout rénale étant insuffisante pour combler rapidement la déshydratation.



Comment réagir

- Réhydrater (faire boire boisson et arroser)
- Si inconsciente, PLS et appel des secours en simultané (Urgence vitale +++++);
- Assurer les fonctions vitales de la victime (Pouls et respiration), utilisation de l'oxymètre;