

Sources AF.Creff (diététique sportive), « le guide de la performance » éditions Romart

## La bonne hydratation du sportif

Le corps humain contient plus de 50% d'eau.. L'apport hydrique est indispensable à la vie, en compensant les pertes liquidiennes (urines, selles, sueur, respiration) .

### Pourquoi boire ?

Le sport fait transpirer. Le muscle n'est pas un moteur très rentable ; il produit avant tout de la chaleur (75% pour 25% de travail utile à l'effort). Or l'organisme doit maintenir une température interne avoisinant les 37° c. La production thermique au cours de l'effort doit être éliminée ; c'est le rôle de la transpiration : l'évaporation de la sueur entraînant l'excès de chaleur rafraîchit la peau et le corps.

-une perte liquidiennne de 1% (par rapport au « poids ») fait perdre aux muscles 10% d'efficacité !!-

La perte d'eau s'accompagne aussi d'une fuite de minéraux (sodium et potassium essentiellement), et de vitamines hydrosolubles (B, C).

Ce déficit est d'autant plus important que l'effort est prolongé (endurance en période printanière et estivale) , et/ou qu'il se produit dans une ambiance chaude, humide, en altitude (sur les glaciers).

### Quand boire ? Que boire ?

Il faut essayer de boire avant, pendant et après l'effort mais aussi entre les efforts, le plus régulièrement possible.

Dès le réveil, avaler un verre d'eau plate, puis un jus de fruit frais si possible 15, 20 minutes avant le petit dej (la vidange gastrique se fera aussitôt, l'estomac étant vide et la digestion du petit dej ne sera pas perturbée !) qui doit comporter une tasse de boisson chaude.

Avant l'effort (entraînement, compétition), boire l'équivalent d'un petit verre (5,6 gorgées) par demi-heure, en s'abstenant de boire pendant la dernière demi-heure avant le départ d'une course.

Proportion pour une Boisson d'attente :

½ L d'eau plate ou de thé tiède

½ L de jus d'agrumes (ou idéalement ¼ L mélangé à ¼ L de jus de pomme moins acide)

1 grosse cuillère de miel (fructose)

(± 1 pincée de sel en cas de forte chaleur surtout)

(ou boisson énergétique isotonique de votre choix : respecter bien les dilutions recommandées !)

Pendant l'activité sportive il faut continuer de boire régulièrement quelques gorgées- tous les ¼ d'h- sans attendre que s'installe une sensation de soif, la soif venant toujours en retard des besoins.

La température idéale de la boisson est 10-15°c : éviter de boire trop frais ou trop chaud.

Après l'effort, il est préférable de choisir une eau alcalinisante, riche en bicarbonates, afin de tamponner l'acidité liée à l'effort : Vichy, St Yorre, Salvetat. (elles ne doivent être consommées qu'à cette fin là et non systématiquement !)

(on peut également ajouter une pincée de bicarbonates-on le trouve au même rayon que le sel- à la soupe le soir de l'effort.)

En période de musculation, il est judicieux d'avoir recours à une boisson de réparation (cf listing FFS). Lors des stages intensifs et en cours de saison, il est bien de prévoir une boisson de récupération.

**En règle générale**, viser une consommation **> 2 L. de liquide par jour** (à savoir que **l'eau** reste la meilleure des boissons) de sorte que la diurèse –urines- soit suffisante).

Lors d'une cure de protéines, insister davantage sur la boisson. (idem pour une « charge glyco-génique »)

**Les « aliments-liquides »** tels que bouillon et soupe de légumes, le thé ± sucre, miel, citron-, le lait ± additionné de sirop, cacao (bu à température ambiante il se digère mieux), les jus de fruits (préférer frais ou pur jus) sont un bon moyen de varier votre moyen de vous désaltérer et leur quantité absorbée fait partie des 2L minimum à ingérer.

Par contre **il est préférable d'éviter** les soupes de poisson et bouillon de viande surtout en période de compétition (chargés en peptones ils troublent la digestion), le café (surtout parce qu'il « tue » la vitamine C), l'alcool (perturbe le travail musculaire ainsi que les réflexes) –toutefois un verre de vin rouge par jour permet de mieux digérer les protéines carnées, et reste un excellent protecteur du système cardiovasculaire- et les sodas (calories dépourvues d'intérêt nutritionnel, et pire encore en troublant le métabolisme du calcium). **A RESERVER AUX QUELQUES OCCASIONS !!!**

Les aliments-solides sont tous ± source d'eau également ; les fruits, légumes et produits laitiers frais type yaourt étant les plus pourvus, en consommer suffisamment surtout pour ceux qui ont du « mal » à boire.

## Conclusion

Profiter de chaque occasion pour boire un verre d'eau (préférentiellement) dans la journée, au réveil, pendant l'entraînement, au retour à l'hôtel...

2 L d'eau (et aliments-liquides) représentent la ration quotidienne minimale ; cela ne fait jamais qu'un bol le matin, une soupe ou une tisane le soir, et 6,7 verres d'eau à boire de préférence entre les repas (la dilution des sucs gastriques retarde la digestion).

Veiller à la netteté du contenant (changer de bouteille régulièrement, hygiène de la gourde ou de la thermos : la faire sécher la nuit en position renversée, et en ôtant le bouchon) !!!

Chacun sa bouteille !!!

En période de compétition, utiliser de l'eau minérale en bouteille est une précaution à prendre.

