

L'HYDRATATION DU SPORTIF

DE QUOI S'AGIT- IL ?

Pendant l'activité physique, le muscle produit et dégage de la chaleur. L'organisme en souffre et doit faire baisser la température corporelle. Il va donc produire de la sueur.

En fonction de la durée de l'effort et de son intensité, la perte d'eau peut aller de 1 à 2 litres par heure. Celle ci varie aussi en fonction de la température extérieure ou de l'humidité.

La perte d'eau va s'accompagner de perte de sels minéraux, de vitamines, d'anti-oxydants et de glucides qui luttent contre les crampes, tout cela dans la sueur.

Il va donc falloir que le sportif compense ces pertes en buvant et en se réhydratant.

COMMENT LA PRATIQUER ?

Le sportif doit rééquilibrer par la boisson toutes ces pertes.

Il va donc tenter de redonner au corps ce qui lui manque au fur et à mesure de son effort.

Les boissons à privilégier sont d'ordre *glucidiques sucrées*.

En fonction de l'index glycémique de ces dernières (c'est à dire pour schématiser sucres lents ou rapides, ou encore simples ou complexes), ils vont soit augmenter le taux de sucre dans le sang pour une utilisation instantanée simple, soit fournir une énergie prolongée dans le temps (complexes).

En fonction de l'activité, de sa durée, de son intensité, etc., le sportif devra donc choisir les bons sucres à mélanger avec son eau en prenant garde de conserver un goût relativement neutre, car à long terme la saturation du goût sucré peut empêcher la réhydratation.

Après l'effort, il faut réduire l'acidité produite pendant l'activité. Il faut alors boire des solutions alcalines contenant sels minéraux et vitamines à base, par exemple, de raisin ou de melon.

Les boissons dites isotoniques, même osmolarité que le sang, sont excellentes pendant et après l'effort ! Elles favorisent le passage de l'eau et des sucres.

Les hypotoniques, osmolarité inférieure à celle du sang, se prennent plutôt pendant l'effort et principalement quand il fait chaud, car elles favorisent le passage de l'eau.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Ne jamais attendre d'avoir soif pour boire. S'hydrater souvent, par petites quantités et par petites gorgées.

L'eau qui est éliminée manque à l'organisme et la performance sportive peut être diminuée. En effet, perdre 2 % d'eau corporelle peut réduire la capacité à l'effort de 20% en fonction de l'intensité ou de la durée par exemple.

Les sucres, utilisés pendant l'effort, ne sont régénérés que par l'absorption de nouveaux.

Les sprinters, par exemple, prendront des sucres simples à passage immédiat dans le sang (dextrose, fructose), alors que les cyclistes ou les joueurs de tennis privilégieront les complexes maltodextrines.

Sans apport de qualité la performance baisse, la « machine humaine » ne fonctionne plus ou s'arrête. On a souvent vu un marathonien ne plus pouvoir avancer, non par manque d'entraînement mais à cause d'une mauvaise alimentation ou hydratation.

EN E.P.S.

S'hydrater régulièrement par petites quantités.

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

Prévoir une petite bouteille personnelle préparée pour l'effort à fournir et aussi dans un souci hygiénique.