

L'HYDRATATION DU SPORTIF

L'eau compose **70 %** de notre organisme et est responsable du **transport des flux de nutriments dans les muscles et nos cellules**. L'exercice musculaire produit trois fois plus de chaleur que d'énergie motrice. Avec pour conséquence **d'élever la température corporelle**. Pour la maintenir à 37°C, le corps fabrique de la **sueur** qui en s'évaporant refroidit les tissus; **des apports d'eau réguliers sont donc indispensables**. D'autant plus qu'il faut parallèlement fournir de l'urine pour **l'évacuation des déchets**, et assez de sang pour approvisionner toutes les cellules.

**Une perte d'environ 2,6 L d'eau par 24h est observée en moyenne hors entraînement
On peut aller jusqu'à 10L d'eau perdu/j par transpiration et respiration chez un athlète entraîné**

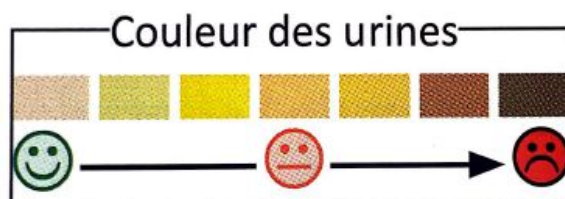
DÉSHYDRATATION ET PERFORMANCE :

- Perte de **1 % du poids corporel** (sensation de soif), - **10% de perte de performances** physiques et diminution des facultés mentale : **augmentation du temps de réaction, augmentation du nombre d'erreurs, augmentation de la sensation de fatigue**.
- A partir de 4% de perte du poids corporel : **surcharge du système cardiovasculaire (augmentation de la fréquence cardiaque), incapacité à la thermorégulation, risque important de coup de chaleur**.

Sensation de soif = signal d'alarme

S'HYDRATER AVANT L'EFFORT :

Avant exercice, s'assurer d'être bien hydratée → se fier à la couleur des urines.



S'HYDRATER PENDANT L'EFFORT :

Quoi ?

- Eau
- Boisson de l'effort maison si entraînement >1h-1h30 pour une concentration de 20 à 40 g/l de glucides :
 - Eau 1 L
 - Sirop (2 càs) ou 1 verre de jus de raisin (150ml)
 - 1 pincée de sel

But ?

Bien réhydrater le corps, faciliter les échanges dans l'organisme, optimiser la lucidité et la concentration pendant un effort → diminution du risque de blessure

BON À SAVOIR

Le fait d'apporter des glucides permet d'augmenter l'absorption de l'eau et du sodium DONC de mieux réhydrater le corps et de compenser les pertes en sels minéraux liés à la transpiration !

Quand ?

Régulièrement, toutes les 15 à 30 minutes !

Combien ?

De 500 ml à 1L/heure d'exercice.

S'HYDRATER APRÈS EFFORT :

Quoi ?

- Eau riche en bicarbonate type Saint-Yorre, Vichy, Rozana
- ou boisson de l'effort

Quand ? Dès l'arrêt de l'exercice, puis régulièrement jusqu'au coucher

Combien ? 1,5 à 2 fois le volume perdu

Pour cela se peser avant effort, puis après effort et calculer

$$(\text{Poids avant effort} - \text{Poids après effort}) \times 1,5 = \text{volume à boire}$$

SYNTHÈSE RÉPARTITION HYDRIQUE :

	Repos	Entraînement	Compétition
Matinée	→ 1 verre d'eau au lever → Boisson petit-déj → 500 ml d'eau	→ 1 verre d'eau au lever → Boisson petit-déjeuner (250 à 300 ml) → Entraînement : 500 ml à 1 L d'eau	→ 1 verre d'eau au lever → Boisson petit-déj → 500 ml d'eau → Boisson de l'effort ou gourde d'eau (pendant échauffement) → 500ml à 1L d'eau après la compétition
Midi	1 à 2 verres d'eau au déjeuner	1 à 2 verres d'eau au déjeuner	1 à 2 verres d'eau au déjeuner
Après-Midi	→ 500 ml d'eau	→ 500 ml à 1 L (surtout si entraînement en salle)	→ 500 ml d'eau
Soir	→ 1 à 2 verres d'eau au dîner	→ 500 ml d'eau ou boisson de récupération (après l'entraînement - St Yorre) → 1 à 2 verres d'eau au dîner	→ 500 ml d'eau bicarbonate (ou boisson de récupération) → 1 à 2 verres d'eau au dîner
Besoin Total eau (L/jour)	2 L	2,5 L en comptant 500 ml/entraînement En ambiance chaude et en comptant 1L/entraînement : 3,5 L	3 L si 1 seule course Si 2 courses dans la journée : 4 L