

Comment bien s'hydrater ?...

L'eau est un besoin vital. Pour notre santé et un bon équilibre de notre organisme, toute quantité d'eau perdue doit être remplacée. Avant, après et surtout pendant l'effort, la déshydratation est le pire ennemi du sportif et de la performance. S'hydrater est donc essentiel pour chacun d'entre nous.

Je bois la bonne quantité d'eau par jour

En dehors de toutes activités physiques, l'organisme a besoin en moyenne d'1,5 litre d'eau ou de boisson auquel on ajoute environ 1 litre d'eau apporté par les aliments. Ainsi, on répond aux pertes d'eau journalières d'un adulte, qui sont aux alentours de 2,5 litres.

Ces besoins augmentent en cas de température ambiante élevée et d'une atmosphère sèche, mais surtout lors d'une activité physique.

Quantité d'eau journalière : 1,5 litre

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

La sensation de soif n'est pas un bon indicateur de l'état d'hydratation corporelle car elle apparaît tardivement. Elle se fait sentir quand on est déjà en état de déshydratation, d'au moins 1% du poids du corps. Il faut donc apporter plus d'eau que n'en réclame l'organisme.

Le saviez-vous : Une perte de 2% du poids du corps en eau peut diminuer la performance sportive de 20% !!!

Je bois régulièrement : toutes les 5 à 10 minutes même par temps frais

Je m'hydrate suffisamment

Afin de maintenir une température corporelle proche de la normale, l'organisme utilise un système de refroidissement efficace : la transpiration. En moyenne les pertes liées à la sudation sont entre 0,5 et 1 litre / heure et peuvent aller jusque 3 litres voir plus chez des sportifs entraînés. D'où l'importance de compenser l'eau perdue par la sueur pour éviter le risque de déshydratation.

On considère qu'il faut apporter au minimum 0,5 litre d'eau ou de boisson pour 1 heure d'activité physique.

Quantité d'eau pendant l'effort : 0,5 litre minimum / heure d'effort

Je m'hydrate efficacement

Il faut boire avant, pendant et après l'effort.

- Avant : Avec l'échauffement et le stress lié à une épreuve, la déshydratation peut commencer avant même le départ. il faut donc anticiper et prévenir les pertes en eau qui auront lieu durant l'effort,
 - Pendant, il faut compenser les pertes en eau dues à la sudation pour éviter les effets de la déshydratation.
 - Après, il faut continuer de s'hydrater pour compenser les pertes inévitablement perdues et éviter un déficit en eau qui peut être à l'origine de douleurs musculaires.
- Je bois avant, pendant et après l'effort.

Je choisis une boisson adaptée à mon effort

- En dessous d'1h d'effort, je n'ai besoin de rien d'autre que de l'eau.
 - Au-delà, un apport glucidique, par exemple grâce à une boisson isotonique, pendant l'effort est recommandé pour éviter l'hypoglycémie ou le « coup de fatigue » par épuisement des réserves énergétiques.
- Ne buvez pas trop froid, au risque de vous créer des problèmes gastriques, la boisson doit être fraîche mais pas glacée. La température doit se situer aux alentours de 15°C.

Je reconnais les signes d'une déshydratation

Les signes d'une déshydratation sont principalement :

- Une sensation de soif,
- L'élévation de la fréquence cardiaque,
- Une baisse de la tension artérielle,
- Une chute de la performance.

Une déshydratation modérée se fera ressentir par une fatigue et une lassitude.

Une déshydratation sévère se ressentira par une sensation d'avoir très soif au cours de l'effort, des jambes lourdes, de l'essoufflement, des douleurs musculaires et tendineuses ou encore des entorses...

Une déshydratation sévère entraîne une altération de l'état général pouvant nécessiter un avis médical urgent.

Dès l'apparition de l'un de ces signes, il est déjà trop tard pour réagir car la capacité d'absorption de l'estomac est insuffisante pour combler rapidement une déshydratation.