



L'HYDRATATION (2 pages)

Par Jacinthe Hovington, M.Sc., consultante en promotion de la santé

Pourquoi s'hydrater ?

S'hydrater pour mieux performer

Pendant le sport, le corps perd beaucoup de liquides qu'il faut absolument remplacer pour...

- Transporter les nutriments et l'énergie dont tu as besoin ;
- Maintenir ta température corporelle normale ;
- Permettre à tes muscles de mieux travailler, de ne pas se blesser et de bien récupérer ;
- Éviter de t'épuiser rapidement.

Quand s'hydrater ?

Soif =
Déshydratation déjà
commencée

Il faut boire **AVANT**, **PENDANT** et **APRÈS** le sport car...

- Quand on a soif, on a déjà perdu pas mal d'eau (environ 1% du poids corporel) ;
- Une perte de 1% du poids corporel peut entraîner une perte de 10% de la performance ;
- On peut perdre 2 à 3 litres d'eau lors d'une activité physique (selon la transpiration : plus il fait chaud et humide, plus on transpire) ;
- 1 Kg de poids corporel perdu = 1 litre d'eau perdu ;
- Le corps ne peut absorber plus d'un litre d'eau par heure, donc boire souvent !

Quoi boire ?

Un bon Carburant =
plus d'énergie

- Les jus de fruits, de légumes et les produits laitiers sont bons **avant** le sport ;
- **L'eau** est le carburant # 1 du sportif **pendant** les activités d'une heure et moins ;
- Les **boissons pour sportif*** sont appropriées **pendant** les activités de plus d'une heure, d'intensité élevée, ou pratiquées par temps chaud et/ou humide, car elles contiennent du sucre et des minéraux. Elles peuvent être...
 - Fabriquées maison : dans ta gourde mets moitié jus de fruits pur à 100% - moitié eau, et ajoute une pincée de sel ;
 - Commerciales : de type *Gatorade* ou *Powerade*, elles sont adéquates mais souvent trop sucrées : choisis celles contenant 8gr de glucides /100 ml (lis l'étiquette) ;
- Les boissons lactées (lait au chocolat, aux fraises, vanille, etc.), yogourt à boire, *smoothie*, etc. contiennent les glucides et les protéines dont tu as besoin pour refaire le plein d'énergie **après** le sport.

Résumé de l'hydratation du sportif:

Quand ?	Quelle quantité ?	Quelle boisson ?
2 heures avant le sport	1 à 2 verres	Eau, jus purs à 100%, lait
Pendant (chaque 15-20 minutes)	Selon tolérance- Plusieurs gorgées	Eau : moins d'une heure Boisson pour sportifs* : 1 heure et plus, intensité élevée, temps chaud/humide
Après le sport	Boire beaucoup pour remplacer les liquides perdus	Boissons lactées (lait au chocolat, etc.), Yogourt à boire, Smoothies, etc.

À savoir !

➤ Certaines boissons sont à éviter:

- Les jus de fruits et les boissons fruitées comme le punch aux fruits, car trop sucrés, ils demeurent longtemps dans l'estomac et sont moins efficaces pour hydrater ;
- Les boissons « caféinées » (café, boissons gazeuses, cola, etc.) peuvent nuire à la performance en causant des tremblements, des palpitations, des maux de ventre, etc. et peuvent même accélérer la déshydratation ;
- Les boissons énergisantes, de type *RedBull*, *Monster*, *Guru*, car...
 - Contrairement à ce qu'on prétend, elles ne sont pas conçues pour le sport et **elles n'hydratent pas** ! Elles peuvent même avoir l'effet contraire et nuire à ta performance !
 - En plus, elles contiennent de la caféine et beaucoup (trop) de sucre.

Des liquides pas conseillés pour le sport

➤ Les enfants sont plus à risque de souffrir de coups de chaleur car leur température corporelle monte plus vite s'ils sont déshydratés. Donc boire ++++, surtout en cas de transpiration abondante, temps chaud et/ou humide.

Sources de références :

- Sur les boissons énergisantes : www.moncarburant.ca et www.aqms.org
- Sur l'hydratation du sportif :
 - <http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1175>
 - <http://fr.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/food/hydration.html>

Note : Ce document a été rédigé en toute bonne foi et ne diminue en rien la responsabilité du lecteur et de l'utilisateur des conseils contenus de ce document d'être vigilant aux situations d'allergie ou d'intolérance, alimentaire ou autre. En cas de doute, il est fortement recommandé de consulter une ressource médicale compétente.