



# Le CSAKB



## Vous propose :



L'eau et le sport :  
conseils pour la bonne hydratation des  
sportifs

# S'HYDRATER PENDANT L'EFFORT



La seule boisson indispensable et utile au sportif est l'eau.

L'activité physique et sportive augmente les pertes hydriques consécutives à l'échauffement du corps humain lors du mouvement. La transpiration et la sudation sont le reflet visible de cette perte supplémentaire en eau. Il importe donc au sportif non seulement d'assurer un bon équilibre hydrique habituel, mais de supplémenter son apport en eau en fonction des pratiques.

Dans les conditions de pratique habituelles, dans nos climats et à l'altitude du niveau de la mer, un adulte a besoin de **2 à 2,5 litres d'eau par jour**, apportés pour la moitié par de l'eau de boisson. En sachant que les pertes liées à la sudation représentent selon les cas un à deux litres d'eau par heure d'effort, on peut considérer que le sportif doit donc boire dans son ensemble au moins un litre d'eau complémentaire par jour, lié à la seule pratique de son sport.

# Les effets de la déshydratation



Perdre de l'eau, c'est perdre du poids. Il ne faut jamais commencer à boire lorsque l'on ressent la sensation de soif. **Boire avant d'avoir soif** est indispensable chez le sportif.

## Maintenir la performance sportive

- dès que l'on perd 1% du poids du corps, lié à la déshydratation, on ressent une légère apparition de soif, et notre température corporelle commence à monter
  - à 2%, nous avons déjà une sensation de malaise, avec une soif accentuée
  - à 3% du poids du corps, il existe déjà un blocage rénal, avec une augmentation de la concentration sanguine, et une **forte sensation de soif** avec bouche sèche
- au delà de 3%, on peut considérer que le sportif rentre dans un cycle infernal pouvant conduire à de graves malaises, avec arrêt cardio-respiratoire

Au delà de ces symptômes cliniques gravissimes, le rendement humain est diminué de 20 à 30%, limitant donc la qualité de l'effort. L'apport en eau est donc un facteur déterminant pour maintenir la performance sportive



# L'eau est-elle bonne pour les sportifs ?

- l'eau permet de combattre les inconvénients d'une déshydratation et de maintenir un bon niveau d'appétit physique
- l'eau ne coupe pas les jambes et n'est jamais à l'origine d'une contre-performance ; il faut donc boire avant, pendant et après l'effort
- la gestion d'une eau trop froide provoque des crampes d'estomac, des diarrhées, gênant bien entendu la pratique de l'effort



- **enrichir l'eau en sucre est conseillé** selon les doses liées à l'exercice physique et au climat.
  - dans la grande majorité des cas, l'apport de pastilles de sel dans l'eau n'est pas justifié
- l'eau plate n'est pas plus indigeste que l'eau gazeuse. La tolérance gastrique est la même. Bien entendu, les habitudes conditionnent la digestion, mais toutefois l'eau trop gazeuse peut provoquer des troubles gastriques et digestifs gênant l'effort physique. Dans la plupart des cas, on déconseille l'eau gazeuse avant et pendant l'effort.



# Quelle eau pour le sportif ?

Il existe trois catégories d'eau à la disposition des sportifs :



## **l'eau du robinet :**

-cette eau potable répond à des normes de contrôle chimique et microbiologique strictes. Ses caractéristiques en goût varient d'une ville à l'autre, en raison des supplémentassions en chlore. Les sources d'eau du robinet font également varier les goûts en fonction des différentes régions. En tout état de cause, l'eau du robinet est bonne pour le sportif. Seul son goût peut être un obstacle à son usage habituel.



## **l'eau de source :**

cette eau est issue de nappes souterraines d'origine précise. Cette eau est embouteillée à la source, sa composition est variable, en fonction bien entendu des sources et des conditions de pompage. L'eau de source peut être qualifiée comme eau ayant des caractères bénéfiques pour la santé. Il n'existe pas, à priori, d'eau de source qui puisse revendiquer une action plus bénéfique que d'autre par rapport à l'hydratation chez le sportif.

## **-l'eau minérale naturelle :**

-cette eau provient de nappes souterraines avec contrôle de pureté de composition de normes chimiques et microbiologiques. Ses caractéristiques sont constantes. Des directives précisent leurs conditions de commercialisation. Ces eaux minérales peuvent également être reconnues comme ayant un bienfait pour la santé.

Aucune eau minérale naturelle ne peut à ce jour être particulièrement recommandée chez le sportif. Seule la composition de l'eau est à prendre en compte pour un rééquilibrage naturel chez le sportif en recommandation d'apport hydrique lors de l'effort



# La sensation de soif



La sensation de soif est un mauvais indicateur de besoin. Il faut donc boire avant d'avoir soif. L'apport hydrique commence avant l'effort et se poursuit régulièrement pendant et après l'effort.

L'apport hydrique est une prévention contre la déshydratation amenant une baisse des performances ou des répercussions médicales graves pouvant conduire jusqu'à la mort après coma.

Le sportif a besoin, selon l'intensité de l'effort et le climat de un à trois litres d'eau par heure. Il est donc conseillé de boire pendant l'effort, toutes les 20 minutes, un à deux verres d'eau, soit 200 ml, ce qui correspondra dans la plupart des cas à un bon équilibre hydrique.

Il faut boire une eau, à une **température idéale entre 8 et 13** , dont la composition idéale est:

- eau (selon les goûts on accepte un arôme)
- glucose : de 20 à 60 g par litre
- sodium : moins d'un gramme par litre
- gluconate de potassium (1 cuillère à café)



# APRES L'EFFORT

Après l'effort, et selon les conditions d'exercice de celui-ci, l'apport en eau peut se faire sans modération pour débiter une bonne récupération. On boit  $\frac{1}{4}$  de litre d'eau bicarbonatée, type Vichy, puis on s'hydrate.

L'eau est un élément important de la performance sportive. Aucun sportif, aucun sport ne peut s'en priver.



*SANS OUBLIER LA VEILLE DE LA COMPETITION...*

Ne pas oublier de boire la veille de la compétition ou de la sortie .

Non seulement l'eau sert pour se réhydrater mais aussi parce que, sans apport de boisson, notre corps ne peut pas stocker d'énergie. L'aliment du muscle, c'est le glycogène et pour stocker 1 seul gramme de glycogène, il faut 3 grammes d'eau ...

*Retrouvez cet exposé sur le site Web du CSAKB*

*<http://www.csakb.org>*

