

## Sommaire

### La déshydratation et ses risques

Les signes  
Les conséquences  
Situations à risque

### Une bonne hydratation

Les bienfaits  
Comment s'hydrater ?



## 1

## La déshydratation et ses risques

### Les signes

*En moyenne, les pertes d'eau peuvent varier entre 0,5 et 2,5 litres par heure.*

- dès que l'on perd 1% de son poids en eau, 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%, 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

### Les conséquences

#### Déshydratation modérée :

Elle peut provoquer une fatigue et une lassitude.

Une perte de 1 % du poids en eau implique une baisse de 10 % des performances musculaires et physiques.

#### Déshydratation plus sévère :

Une déshydratation plus sévère entraîne une altération de l'état général

Jambes lourdes

Essoufflement, douleurs musculaires et tendineuses, entorses...

Confusion, troubles de la conscience (formes les plus sévères)



### Situations à risque

La pratique d'une **activité de plein air hivernale** nécessite quelques précautions. Le froid favorise l'élimination de la chaleur produite, l'équilibre thermique est donc plus facilement atteint, ce qui n'incite pas le sportif à boire.

Le **coup de chaleur** guette surtout l'**été**, où la température extérieure augmente, nécessitant plus encore que d'autres saisons, de boire suffisamment.

Attention également en **natation** ! Le nageur évoluant dans un milieu hydrique favorisant également les échanges thermiques, le besoin de boire n'apparaît que trop tardivement. S'hydrater doit donc être un automatisme.

« Boire avant d'avoir soif est indispensable »



2

Une bonne hydratation

Les bienfaits d'une bonne hydratation

- Une bonne hydratation permet de conserver un bon fonctionnement de l'organisme
- Elle permet une meilleure récupération : l'hydratation reste un facteur essentiel de récupération, en favorisant l'élimination des déchets musculaires acides, et en restituant le stock minéral consommé lors de l'effort.
- Elle permet de conserver de bonnes performances durant tout l'effort

Comment s'hydrater correctement ?

○ Les règles générales

Avant l'effort : Boire de l'eau plate environ 2 heures

Pendant l'effort : Boire de l'eau par petites gorgées très régulièrement, votre estomac ne peut absorber que 75 cl de liquides par heure. Toutes les 15 minutes, boire 2 grandes gorgées de 100 à 200 ml

Après l'effort : Il faut boire dès l'arrêt de l'activité, puis de nouveau à intervalles réguliers pendant plusieurs heures. Cela favorisera ainsi l'élimination des déchets acides générés par le muscle et vous réhydratera l'ensemble des tissus.

Pour le choix de la boisson, seuls des conseils diététiques personnalisés permettent d'adapter spécifiquement la boisson d'effort, dans un objectif de bien être comme de performance.

Cependant l'idéal au quotidien est de diversifier ses habitudes, et de varier ses choix parmi les marques commercialisées.

○ Se tester

Un sportif qui souhaite connaître ses propres besoins quantitatifs en eau pendant la pratique sportive peut effectuer un test très simple sur lui-même : se peser avant et après une épreuve ou un entraînement (en prenant en compte le poids de l'eau bue pendant l'effort). Cela permet de connaître ses besoins hydriques (Vidal, le guide sport et santé, 2005). A noter tout de même que la température environnante peut impacter sur les résultats du calcul. En hiver et en été, la quantité d'eau bue pendant la séance ne doit pas être la même.

« Il faut apporter autant d'attention à sa boisson d'entraînement qu'à l'entraînement lui-même ! »

« Un seul leitmotiv : de l'eau, rien que de l'eau ! »

UN TEST SIMPLE :

