

L'hydratation en question

Tout le monde le sait. Un sportif voulant rester performant doit savoir s'hydrater. Mais pourquoi, quand et quoi boire ? Réponses de Didier Rubio, diététicien du sport au CHU de Toulouse*.

Lors de toute activité physique, l'organisme dégage de la chaleur. Il va chercher à l'éliminer afin de maintenir constante la température interne. L'un des grands moyens qui lui permet de le faire est l'évaporation. Elle se divise en deux étapes. La première est la transpiration, qui consiste à faire passer une certaine quantité d'eau de l'intérieur du corps vers l'extérieur. La seconde est la transformation de cette sueur en vapeur. Elle seule permet de faire baisser la température du corps. Or le port de vêtements imperméables pendant l'exercice sportif bloque cette phase. En augmentant la transpiration, ces tenues majorent la déshydratation.

N'en rajoutez pas

Le résultat est comparable lorsque la température extérieure s'élève. "C'est pourquoi à intensité égale, le sport en salle déshydrate souvent d'avantage que le sport en plein air, car il y fait plus chaud" précise Didier Rubio, diététicien du sport. Autre circonstance aggravante, l'humidité, qui va à l'encontre des processus d'évaporation.

La salle idéale ? "pas trop humide, fraîche et correctement ventilée". Enfin, si une séance de sauna après l'effort est un moment de détente indéniable, il faut savoir aussi que ce bain de vapeur augmente encore les pertes en eau. Pertes qui, non compensées, aboutissent à une déshydratation. Une circonstance qu'il faut éviter à tout prix, car elle favorise l'apparition de blessures musculaires comme tendineuses, et influe sur les performances, nos cellules ayant besoin d'eau pour fonctionner à plein régime.

C'est ainsi qu'une déshydratation de 2%, soit une perte de 1,5 litres pour un homme de 70 kilos, réduit les performances de 20%.



A chacun ses besoins

Mieux vaut agir avant d'en arriver là. Pour compenser les pertes, la seule solution consiste à boire suffisamment, soit un millilitre d'eau par kilocalorie ingérée sur la journée. Illustration pratique : "un individu qui consomme 3000 kilocalories par jour doit consommer 3 litres d'eau, un litre environ

étant apporté par les aliments, et deux litres par les boissons, eau, jus de fruits, thé ou café”.

Ce portrait-type est plutôt celui d'un homme très sportif. Pour une femme de 45 kg, les besoins en eau sont plus modérés, 2 litres par jour, et pour un homme peu sportif, de 2500 à 2700 millilitres par jour. Ces moyennes sont bien évidemment à moduler en fonction de la température extérieure -les fortes chaleurs augmentent les besoins- mais aussi de l'activité sportive. “Plus que le type de sport, c'est son intensité qui importe. Plus un exercice est intense, plus les pertes en eau sont conséquentes, plus la quantité de boissons doit être importante”.

Avant, pendant, mais aussi après

Reste à savoir quand boire. “La soif est déjà un signe de déshydratation. Il faut donc boire avant d'en ressentir le besoin”. Pour n'être jamais pris au dépourvu, la solution consiste à toujours avoir une bouteille d'eau sur soi, à utiliser au moment de l'activité sportive, mais pas seulement. “Ingurgiter un litre d'eau pile au moment de la pratique sportive ne sert à rien. Il faut boire dans la salle, mais aussi tout au long de la journée, au bureau, à la maison, en voiture, et cela de façon régulière”. Plutôt que d'avalier d'un coup le contenu d'une bouteille, mieux vaut fractionner les prises. “Une quantité de 600 à 800 ml par heure est un maximum, ce qui correspond environ à un litre de boissons pour une heure et demie de sport, à répartir en plusieurs prises espacées de 10 à 15 minutes pendant l'activité sportive”. Une bonne habitude qui doit se poursuivre une fois l'effort terminé, que l'on ait soif ou pas. “Même en ayant bu correctement pendant l'effort, il faut continuer à s'hydrater pendant la phase de récupération”. D'abord pour reconstituer ses réserves en eau, mais aussi pour restaurer son stock d'énergie. Car manger sans boire ne sert pas à grand chose. Si le sucre ingéré n'est pas associé à de l'eau, il n'est pas stocké de façon optimale par le muscle. Alors manger une barre de céréales après l'effort, pourquoi pas, mais jamais sans boissons !

la soif c'est quoi

La sensation de soif est un signal d'alarme qui informe l'organisme qu'il se déshydrate, c'est-à-dire que les entrées en eau sont inférieures aux pertes. Elle se déclenche lors du passage d'un sang trop concentré au contact de certains récepteurs nerveux situés dans le cerveau. Elle s'accompagne d'une sécheresse de la bouche et de la gorge liée à une diminution de la sécrétion de salive, preuve s'il en est que l'eau se fait rare... La seule solution ? Etancher sa soif, ce qui restaure le volume d'eau nécessaire à l'organisme pour fonctionner normalement. Si ce beau mécanisme fonctionne le plus souvent à la perfection, il lui arrive pourtant de dérailler.

Ainsi dans la potomanie, où la sensation de soif devient permanente et impossible à calmer. Ce besoin irrépressible de boire peut être consécutif à un diabète, ou à un trouble psychique. A l'inverse, même déshydratés, certains individus n'ont jamais soif, porteurs qu'ils sont de lésions du centre cérébral chargé de déclencher la sensation de soif. Situation moins extrême, les personnes âgées peuvent se déshydrater sans avoir soif, car cette sensation s'émousse avec l'âge. Plus que tout autre, les seniors doivent donc penser à boire régulièrement.



De l'eau avant tout

Ce bon principe bien compris, une question essentielle se pose : quoi boire ? "Lorsque l'alimentation dans la journée a été satisfaisante, l'eau suffit largement si l'activité sportive ne dure pas plus de une heure trente. Pas besoin de rajouter du sel, du sucre, ou des minéraux". En revanche, si le dernier repas est trop lointain, n'était pas équilibré, ou que l'activité sportive dépasse les 90 minutes, il faut ajouter à l'eau une boisson énergétique, mais toujours en suivant à la lettre les recommandations du fabricant quant à sa dilution.

Et pour ceux qui préfèrent se préparer leur mixture en autodidacte, rien de plus simple. "Il suffit d'ajouter 30 à 40 grammes de sucre par litre d'eau". Un mélange à déguster à bonne température : "10-15° est idéal. Une boisson plus froide risque d'accélérer le transit".

Pas terrible pour le confort digestif si le drink glacé est avalé juste avant, ou pendant l'effort... Attention donc aux fontaines réfrigérées, qui délivrent une eau plus que fraîche, à tempérer si besoin en la mélangeant au contenu de sa bouteille perso.

A noter

Les boissons de l'effort vendues en France sont toutes contrôlées par les autorités sanitaires françaises. Elles font l'objet d'une autorisation de mise sur le marché. En revanche, celles qui sont vendues sur internet à partir d'un pays étranger ne subissent aucun contrôle.

En chiffres

En France, la consommation annuelle de jus de fruits est de 15 litres par habitant. Celle d'eau minérale est estimée à 103 litres par habitant, soit moins de 300 ml par jour. En revanche, près de 6 français sur 10 boivent de l'eau du robinet tous les jours.

* Service d'exploration de la fonction respiratoire et de médecine du sport, hôpital Purpan