



## Messages clés

- Ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater.
- S'hydrater avant, pendant, et après un effort physique (respecter au minimum la recommandation des apports hydriques quotidiens pour un adulte : 1,5 L par jour).
- Les besoins hydriques varient en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort, de l'alimentation, de la température et du degré hydrométrique.
- Pour un effort physique intense supérieur à 90 minutes, il est nécessaire de compenser les pertes en eau par un apport hydrique adapté avec des glucides et du sel.



## Conduite à tenir

- **Avant l'effort :**
  - S'hydrater normalement dans les heures précédant l'exercice.
  - Avant une épreuve, prévoir 1h30 à 15 minutes avant le départ de prendre une ration hydrique d'attente contenant 20-30 g de glucides/L à 10-15 degrés.
- **Pendant l'effort :**
  - Efforts < 90 minutes : prendre uniquement 150-250 ml d'eau toutes les 15-20 minutes (en fonction du niveau de sudation, des conditions climatiques, etc.).
    - ➔ Plus le niveau d'entraînement est élevé plus le débit sudoral est important.
  - Efforts > 90 minutes :
    - ✓ Boire avant la sensation de soif.
    - ✓ Apport : 30g de glucides par heure (50% de sucre simple ex : sucre, miel, sirop, jus de fruits et 50% de polymères de glucose ex : maltodextrine) à diluer selon la quantité d'eau que vous ingérez dans l'heure.
      - ➔ Le dosage maximal recommandé par litre est de 60g maximum. Au-delà il y a majoration des risques de troubles gastriques.
- **Après l'effort :**
  - Boire dès l'arrêt de l'exercice de l'eau à volonté.
  - Étaler l'apport hydrique sur les premières heures de la récupération pour restaurer les pertes en eau.
- Se peser régulièrement avant et après l'effort.

- ➔ Privilégier les boissons gazeuses ou les eaux aromatisées (favorise la prise spontanée de boisson).
- ➔ Pour une récupération optimale (resynthèse des stocks de glycogène dans l'organisme) et plus d'efficacité notamment en phase d'entraînement soutenu et de compétition prolongée, une boisson pour le sport doit être assimilée le plus tôt possible après l'effort (de 0 à 2h mais idéalement dans l'heure qui suit). Fractionner les prises de 150 à 300 ml toutes les 15 minutes. Le volume doit être supérieur aux pertes sudorales.
- ➔ La perte de poids est exclusivement due à la perte d'eau. L'apport hydrique pendant la récupération doit permettre de revenir au poids de départ.



## En pratique

### DE L'EAU OU UNE BOISSON POUR LE SPORT ?

- Ces boissons sont réservées aux efforts > 90 minutes.
- Les boissons pour le sport ont pour objectifs la réhydratation (eau et sodium) et l'apport énergétique (glucides) lors d'un exercice physique prolongé.
- Elles sont composées essentiellement d'eau, de glucides et de sodium.



## En savoir plus

### L'EAU DANS L'ORGANISME

L'eau représente en moyenne 60% du poids du corps. C'est le principal constituant de l'organisme. Elle se répartit entre le compartiment extracellulaire (liquides sanguins, lymphatiques et interstitiels) et le compartiment intracellulaire (contenu de toutes les cellules).

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Le muscle transforme de l'énergie biochimique en travail mécanique (musculaire) et en chaleur. L'évaporation de la sueur est le principal moyen pour évacuer la production de chaleur résultant du métabolisme (activité de l'organisme). Cette évaporation est nécessaire pour conserver une température constante dans l'organisme et permettre la prolongation de l'effort.

L'exercice physique prolongé est donc à l'origine d'une déperdition hydrique qui varie en fonction des individus. La sueur contient de nombreux électrolytes (sodium, potassium, fer) et la perte de ces éléments par la sudation doit être compensée par des boissons hypotoniques (concentration inférieure à celle du plasma) ou isotoniques (concentration équivalente). Les boissons hypertoniques sont moins bien absorbées car elles ralentissent la vidange gastrique.

## VRAI / FAUX

Le maintien d'une hydratation correcte est indispensable.

VRAI

Si la perte hydrique est supérieure à 3% du poids corporel, elle entraîne une altération importante des performances. Au-delà de 4%, le défaut de régulation thermique peut avoir des conséquences graves et conduire au "coup de chaleur".

Il suffit de boire lorsque la sensation de soif apparaît pour couvrir ses besoins en eau.

FAUX

La sensation de soif apparaît tardivement lorsque l'organisme est déshydraté à hauteur de 1% du poids de corps. Ce n'est donc pas un bon indicateur des besoins hydriques.

Boisson énergétique et boisson énergisante, c'est pareil.

FAUX

Les boissons énergétiques ou boissons de l'effort répondent à des normes définies pour garantir qu'elles couvrent les besoins induits par la pratique sportive. C'est la Commission Européenne qui fixe les compositions et spécifications des aliments et boissons adaptés à une dépense musculaire intense. Les boissons énergisantes ne présentent pas ces caractéristiques. Elles sont trop riches en glucides et contiennent de la caféine. Elles ont un effet diurétique qui va à l'encontre des besoins lors de la pratique sportive.