

CAPSULE SANTÉ OPTIFORME – AVRIL 2007

L'hydratation et l'entraînement

L'être humain est constitué de 60 % d'eau. Cette eau joue plusieurs rôles importants dans tout le corps. Elle permet entre autres, le transport des nutriments par l'intermédiaire du plasma sanguin, le maintien de la tension artérielle et l'évaporation de la chaleur par la sudation. À l'exercice, l'eau joue donc un rôle essentiel.

Peu importe le moment de l'année, ou que l'activité soit pratiquée à l'intérieur ou à l'extérieur, l'hydratation est toujours importante. Par contre, l'arrivée du printemps et de l'été amène le soleil et la chaleur. Les temps chauds et humides, jumelés à l'entraînement physique peuvent entraîner une perte d'eau considérable. Ces pertes peuvent être dues à la sudation, l'évaporation par les voies respiratoires ou par l'élimination urinaire. Durant l'exercice, les deux voies les plus importantes sont la sudation et l'évaporation par les poumons, parce qu'il y a une augmentation de la fréquence respiratoire. Si la perte d'eau est plus importante que l'apport, il y a déshydratation.

Quelques signes de déshydratation :

- Soif
- Crampes musculaires
- Problèmes de concentration
- Maux de tête
- Nausées
- Fatigue
- Étourdissements

Pour éviter d'avoir des problèmes de déshydratation, il est important de boire de l'eau avant, pendant et après l'exercice.

Quelques petits conseils simples :

1. Boire environ 1 litre d'eau 1 heure avant l'activité.
2. Ajouter 250 ml 5 minutes avant.
3. Durant l'activité, boire souvent et des petites quantités. 100 à 150 ml à la fois.
4. Ne jamais attendre d'avoir soif pour boire, car lorsque le signal de la soif est ressenti, c'est que nous sommes déjà dans le processus de déshydratation (2% de notre poids corporel en eau a été perdu).
5. Lorsque la sudation est très importante, une boisson glucosée est recommandée. Elle permet de redonner au corps les glucides nécessaires afin de poursuivre l'activité physique.

Si l'activité dure plus d'une heure, il est important de reconstituer ses réserves de sucre. Pour ce faire, il suffit de boire une boisson contenant un peu de sucre. Les boissons commerciales telle *Gatorade*, peuvent faire l'affaire. Il faut cependant s'assurer qu'elles contiennent entre 4 % et 8 % de sucres. Si elles en contiennent davantage, elles ne réhydrateront suffisamment. Une boisson maison peut très bien être utilisée. Il suffit d'avoir :

1. 200 ml d'eau
2. 300 ml de jus (au choix)
3. Une pincée de sel

D'autres moyens utiles lorsque l'activité se tient à l'extérieur :

1. Se protéger la tête
2. Éviter les heures où le soleil est le plus fort et où la température est la plus élevée.

3. Si vous êtes dehors toute la journée, trouvez des points d'ombres et ayez de l'eau pour vous rafraîchir le corps.

Connaître ces quelques principes de bases permet de pratiquer son sport plus longtemps et avec plus d'intensité, si bien appliquée. Donc, hydratez-vous et amusez-vous bien en cette saison estivale qui frappe à nos portes !

L'Équipe Optiforme

Liens intéressants :

- Histoire d'eau : http://perso.orange.fr/rachel.fitz/water_fr.htm
- La composition du sang : <http://www.servicevie.com/O2Sante/Dossier/Dossier27082001/dossier27082001.html>
- Pourquoi et comment s'hydrater : http://lespetitesreines.site.voila.fr/pourquoi_et_comment_s.htm
- Coup de chaleur ou hyperthermie : http://www.e-sante.be/be/sante_magazine/sante_sport_sante/Coup_chaleur_hyperthermie-2595-910-art.htm
- L'activité physique et l'alimentation : http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=activite_physique_diete