

# HYDRATATION DU SPORTIF EN PERIODE POST-ENTRAINEMENT



## POUR QUI ?

Les sportifs qui ne présentent pas de déficit hydrique ni avant, ni pendant l'entraînement.

## POURQUOI ?

- L'eau est le constituant majeur de l'organisme (60 à 70 % du poids du corps).
- Le muscle contient 73% d'eau.
- Elle est indispensable à plusieurs fonctions physiologiques : activité des cellules, fonctionnement du système cardiovasculaire, élimination rénale, régulation de la température corporelle...
- Pendant l'exercice, les pertes en eau augmentent et ne peuvent pas être totalement compensées :
  - Pertes majorées par voie respiratoire dues à l'augmentation du débit respiratoire.
  - La sudation est le seul moyen de refroidissement du corps, les pertes en eau par voie cutanée sont accrues ( 75% de l'énergie produite par les muscles se dissipent sous forme de chaleur).
- Une déshydratation, même faible, augmente la sensation de fatigue, diminue la mémoire à court terme, augmente le nombre d'erreurs. Elle peut être à l'origine d'une diminution de la motivation, de la lucidité, et elle a un impact sur la gestuelle ainsi que sur les réflexes. Ceci constitue un réel handicap à la réalisation des performances.
- Il existe une forte corrélation entre le pourcentage de perte en eau corporelle et la diminution des performances physiques et intellectuelles : une perte en eau de 2% du poids de corps correspond déjà une diminution de 20% des performances physiques et intellectuelles.

# HYDRATATION DU SPORTIF EN PERIODE POST-ENTRAINEMENT



## PLAN HYDRIQUE AVANT L'ENTRAINEMENT

- Au reveil : 1 à 2 verres d'eau
- Petit-déjeuner : 1 apport hydrique (thé, café, eau...)
- Dans la matinée : 1/2 L d'eau réparti en petites gorgées
- Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau selon la tolérance
- Dans l'après midi : 1/2 L d'eau réparti en petites gorgées.
- Diner : 2 à 3 verres d'eau selon la tolérance.
- Soirée : 1 à 2 verres d'eau.

- Dans les conditions thermiques tempérées et à niveau d'activité physique modéré, il faut boire au moins 1,5 L par jour.
- La quantité n'est pas le seul facteur intervenant dans l'hydratation, la répartition est tout aussi importante. Il faut au minimum 6 prises de boissons pas jour.
- «Manger», par les fruits et les légumes, de 0,4 à 0,75 L d'eau par jour en appliquant une alimentation adaptée aux sportifs.
- Boire avant d'avoir soif car la sensation de soif correspond à une perte de 1 % du poids de corps, ce qui constitue déjà une diminution de 10% des capacités physiques.