

## Vos questions sur l'hydratation...

**Les sorties sous la chaleur vont bientôt arriver (nous l'espérons !). Les bidons vont se remplir au gré des fontaines, des efforts et des litres de sueur déversés. Il faut boire pour avancer et surtout pour éviter les blessures et les déshydratations accidentelles.**

L'eau, qui représente environ 70 % de notre poids, est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. Nous devons en boire régulièrement. Et comme elle n'apporte aucune calorie, elle peut être bue sans modération.

### Les trois types d'eau

La loi française classe les eaux en trois catégories : l'eau du robinet, l'eau de source et l'eau minérale naturelle.

- **L'eau du robinet** : elle doit être potable et respecter les normes de composition et de sécurité bactériologique. Pour cela, elle peut subir certains traitements comme la chloration ou l'ozonation. L'eau du robinet provient de sources, de nappes phréatiques, de cours d'eau ou de lacs. Ses caractéristiques varient d'un lieu à un autre et même d'un moment à l'autre.
- **L'eau de source** : d'origine souterraine, elle doit être théoriquement saine et embouteillée telle quelle à la source. Sa composition est variable mais elle ne doit pas être traitée. L'eau de source ne peut en aucun cas se prévaloir de propriétés favorables à la santé.
- **L'eau minérale naturelle** : elle provient de nappes souterraines et se distingue par sa pureté originelle et sa composition constante. Elle est reconnue par l'Académie nationale de médecine et le ministère de la Santé comme ayant des propriétés favorables à la santé. Cette spécificité est également reconnue par les législations françaises et européennes. L'eau minérale naturelle émerge de sites protégés à débit et température constants. Son étiquetage est réglementé.

### Pourquoi l'eau est-elle si importante ?

L'eau joue deux rôles essentiels :

- Elle intervient dans la structure des tissus et dans le bon déroulement de la plupart des processus physiologiques. Si l'eau vient à faire défaut, notre organisme réagit mal, nos cellules ne peuvent plus s'approvisionner correctement, le transport des vitamines et des minéraux se fait moins facilement et nos déchets s'éliminent moins bien.
- Elle sert de liquide de refroidissement, elle évite la surchauffe de notre organisme, hydrate notre peau et lubrifie nos paupières et nos articulations.

## Quel volume doit-on boire ?

Il faut boire un volume équivalent aux pertes hydriques journalières, mais celles-ci varient énormément en fonction de facteurs tels que l'alimentation, la température ambiante, la prise éventuelle de diurétiques (caféine, thé, alcool, etc.), la sécheresse de l'air et bien sûr l'activité physique. Chez un sujet normalement hydraté, on estime les pertes urinaires à 1,5 litres par jour. En buvant de manière abondante du thé ou du café, les pertes urinaires journalières peuvent doubler. Les autres pertes s'effectuent par les selles, les poumons (vapeur d'eau) et la peau (transpiration). Au total chez un sujet peu actif, les pertes hydriques atteignent 2,5 litres par jour. Alors imaginez chez un sportif !

Un Cyclo montant un col par une forte chaleur peut perdre jusqu'à 1 litre par heure. Par conséquent, l'eau, associée à d'autres boissons mais également aux aliments, doit combler ces pertes : 2,5 à 3 litres de liquide par jour sont nécessaires dont environ 1,5 litres sous forme de boisson. Un fruit contient en moyenne 85 % d'eau, un yaourt 80 à 90 %, les légumes 90 %.

## Comment savoir si je bois assez ?

Il faut apprendre à boire en fonction de ses pertes hydriques, surtout d'origine sudorale. A vélo, si l'on sue beaucoup, la peau reste souvent sèche, alors comment savoir si l'on boit assez ? Pour éviter la déshydratation, il existe trois repères :

- Le poids corporel : après une longue sortie, vous devez peser approximativement le même poids qu'avant l'effort, à 200 ou 300 grammes près. Une perte de 2 % de son poids en eau diminue de 20 % ses capacités physiques.
- La couleur des urines : elles doivent être claires, limpides et abondantes. Mais pas facile de s'y retrouver, car les boissons de l'effort teintent souvent les urines.
- Les douleurs musculaires : des cuisses et/ou des mollets qui tirent le lendemain d'un long effort, des cernes sous les yeux, une bouche pâteuse sont autant de signes qui trahissent un manque d'hydratation durant et après un effort.



## Boire entre les repas ou à table ?

Evitez de boire trop pendant les repas. Deux ou trois verres d'eau suffisent. Au-delà, vous risquez de charger inutilement votre estomac. Buvez plutôt une heure ou une demi-heure avant le repas et deux heures après.

## Eau minérale ou eau de source ?

L'eau que l'on consomme, quelle soit minérale naturelle ou de source, contient toujours des minéraux en plus ou moins grande quantité. L'eau minérale possède une teneur en minéraux stable, contrairement à l'eau de source, qui doit seulement être conforme aux normes de l'eau potable. Aussi, il est préférable de varier ses eaux selon les besoins.

- **Au quotidien** : une eau de source.
- **Avant l'effort** : une eau fortement minéralisée et non gazeuse, riche en calcium et en magnésium (Hépar, Contrex). Vous pouvez la diluer pour moitié avec du jus de pomme ou un jus de fruits naturel riche en fructose. Attention à l'Hépar, qui peut détraquer avant l'effort certains intestins fragiles ! Le calcium contribue à la formation des os et des dents, régule les systèmes d'échanges intercellulaires et est indispensable à la coagulation du sang. Quant au magnésium, il participe à l'équilibre nerveux et musculaire et aide les globules blancs à digérer les microbes.
- **Après l'effort** : une eau minérale gazeuse riche en bicarbonates, potassium et sodium, surtout si vous avez beaucoup transpiré (Saint-Yorre, Vichy Célestins, Arvie, Badoit). Vous pouvez la diluer pour moitié avec du jus de raisin riche en glucose. Le sodium, présent dans le sang, joue un rôle dans la transmission de l'influx nerveux, tout particulièrement à la jonction du nerf et du muscle. Le sodium aide à fixer l'eau dans les tissus. Le potassium participe à la contraction musculaire, notamment dans le battement cardiaque.

**ATTENTION, l'eau pure est fortement déconseillée durant l'effort. Sa consommation accélère le phénomène de déshydratation et provoque chez certains sujets d'importants troubles digestifs.**

## Que se passe-t-il si l'on ne boit pas suffisamment ?

Si l'on ne boit pas suffisamment, il se produit une déshydratation qui provoque des troubles.

Une baisse de rendement. Une déshydratation de 2 % soit environ 2 litres pour un sujet de 70 kg, entraîne une réduction de 20 % de la capacité physique.

Des crampes, des courbatures et une grande fatigue musculaire en général.

Une hyperthermie ou « surchauffe » de l'organisme entraînée par la réduction de production de sueur.

Sur le plan biologique, du fait de la diminution des volumes sanguins, une augmentation de la viscosité sanguine.

Une diminution de la tension artérielle et une augmentation de la fréquence cardiaque, source de sensation de fatigue.

Une diminution de la vigilance et de l'anticipation.

Si l'hydratation n'est pas rapidement enrayée, le sportif peut être victime d'un coup de chaleur ou d'une syncope.

## Les 10 conseils pour bien s'hydrater.

1. L'entraînement hydrique doit faire partie de l'entraînement tout court. Pour connaître l'importance de votre perte hydrique, pesez-vous avant et après votre sortie.
2. En dehors des périodes d'effort physique, mieux vaut privilégier les eaux faiblement minéralisées. En général, l'alimentation compense largement le déséquilibre ionique.
3. Avant l'effort, buvez 300 à 500 ml d'une eau faiblement minéralisée, ce qui permet de compenser un déficit éventuel et de combattre par avance les effets de la déshydratation.
4. Sur le vélo, prenez une eau très faiblement minéralisée que vous enrichirez en substrats glucidiques pour faire une boisson de l'effort.
5. Pendant l'effort, buvez toujours par petites quantités, la valeur d'une bouche pleine, toutes les 10 à 15 minutes. Ainsi, l'absorption de boisson ne dépassera pas les possibilités d'assimilation du tube digestif qui sont, rappelons-le, de 800 ml/h environ et qui ont tendance à diminuer avec l'intensité de l'effort.
6. Après l'effort, buvez abondamment et de préférence une eau minérale gazeuse enrichie en bicarbonates (teneur en bicarbonates supérieure à 600 mg/l) afin d'éliminer plus facilement la sécrétion d'acide lactique : Saint-Yorre (4368 mg/l) est de loin l'eau la mieux appropriée devant Vichy Célestins (2989 mg/l), Arvie (2195 mg/l), Quézac (1685 mg/l), Arcens (1455 mg/l), Badoit (1300 mg/l) et Vernière (1170 mg/l). Surtout, toujours après l'effort, ne buvez pas d'eaux très riches en calcium ou en magnésium, dont les propriétés diurétiques et laxatives pourraient être désagréables.
7. Buvez de préférence de l'eau à 15°C environ, ce qui permet de mieux la digérer tout en appréciant son goût.
8. Il convient de boire avant d'avoir soif et davantage que ne le voudrait la sensation de soif.
9. Au quotidien, buvez de préférence en dehors des périodes de digestion.
10. Un verre d'eau au réveil et un autre au coucher !



OUI



NON

À quoique de temps en temps !!!