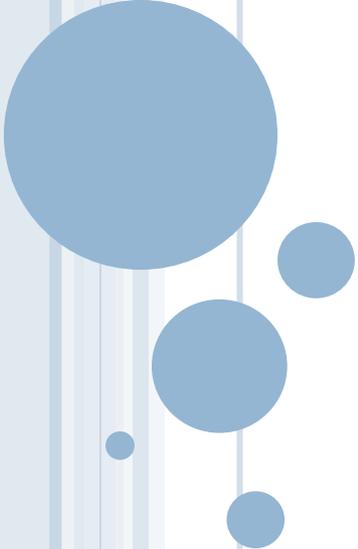


DIET'ACTIV

Cabinet de Diététique & Activités Physiques

22, avenue de Roqua

07200 PONT D'AUBENAS



HYDRATION ET SPORT

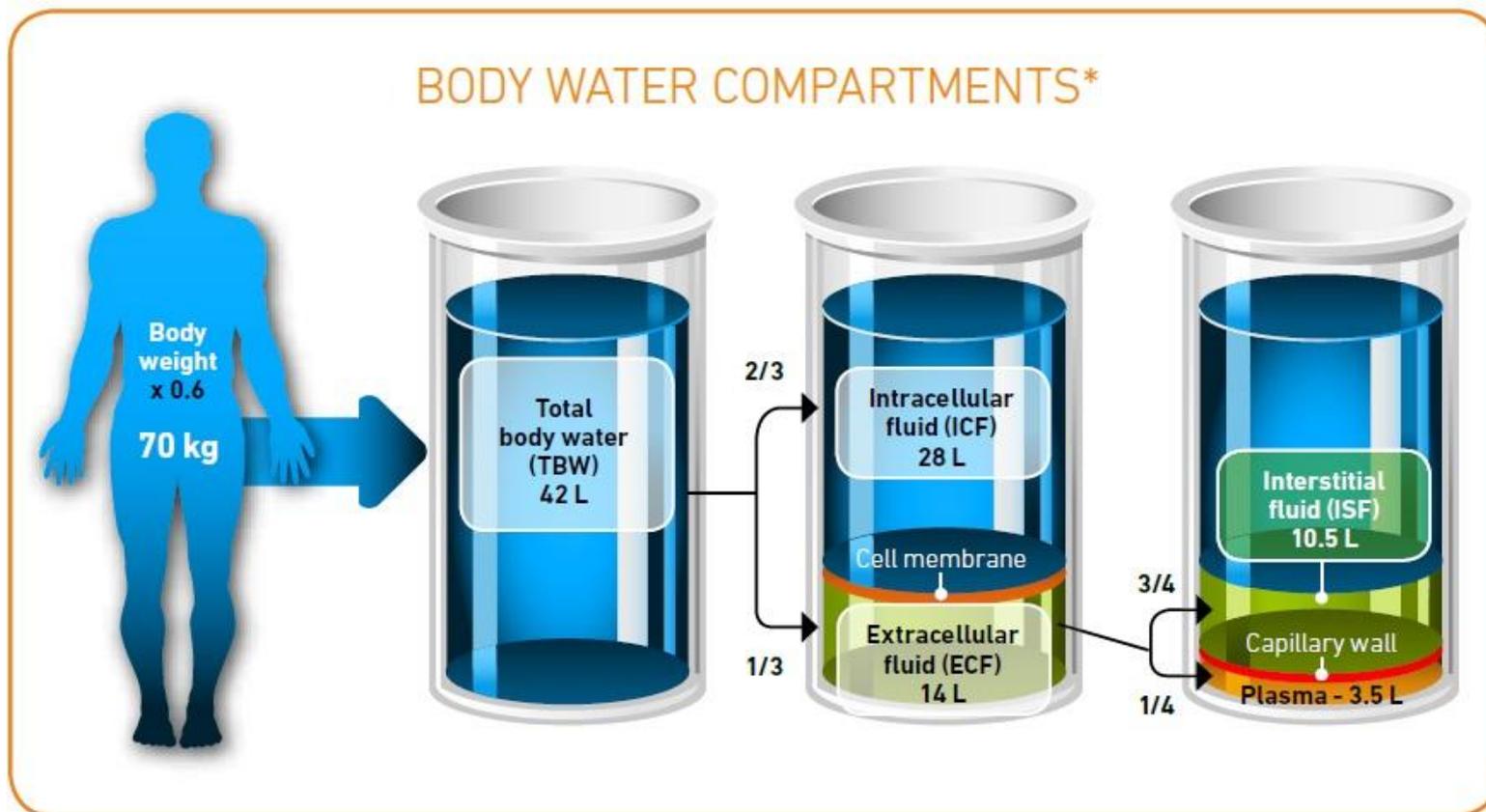
Pourquoi et Comment bien s'hydrater ?

Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du Sport, Coach Sportif et formatrice

COMPOSITION CORPORELLE

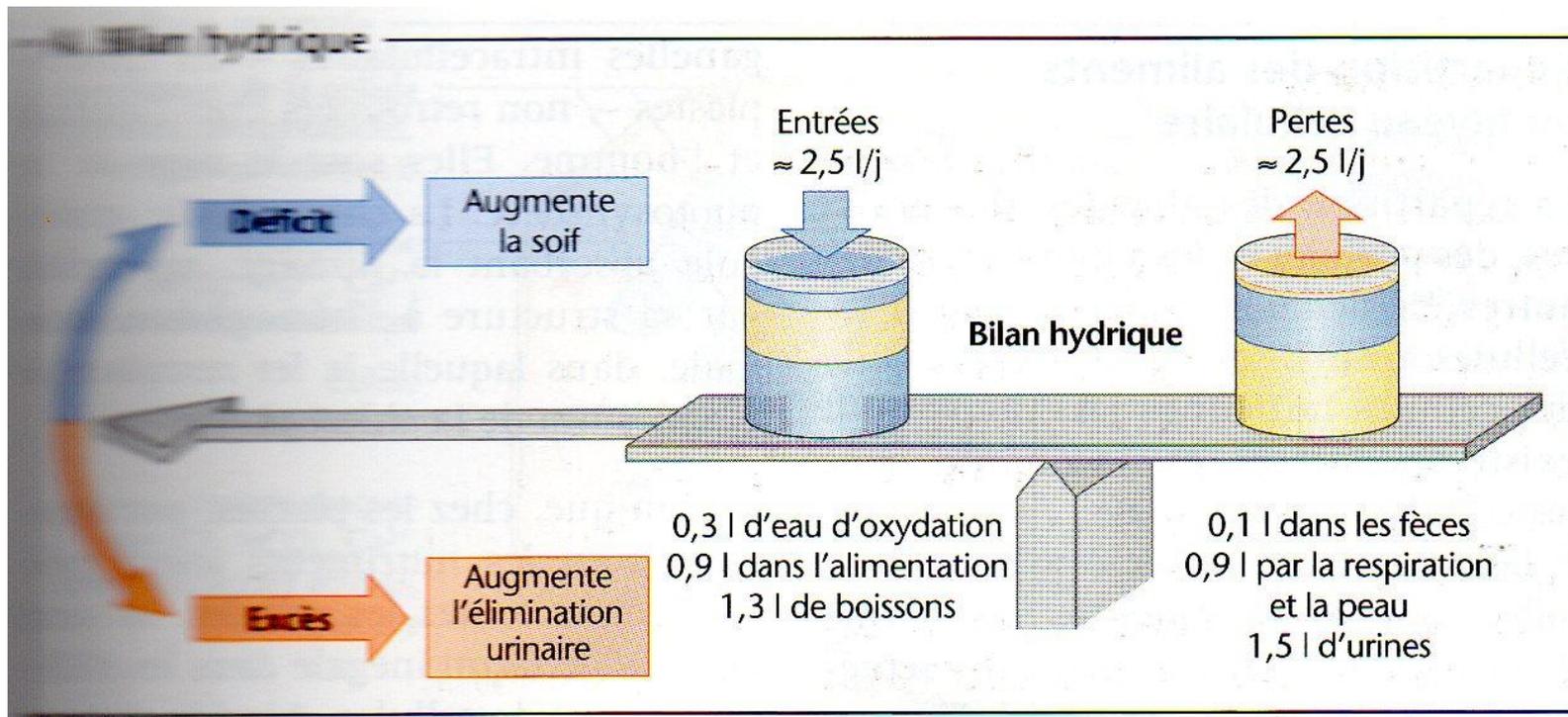


- Notre corps est composé de 60% d'eau environ :



L'EAU

- Notre organisme équilibre notre volémie grâce à des hormones qui régulent notre taux hydrique en retenant l'eau ou en la chassant (drainage) :



TEST D'HYDRATATION

Il est très facile de vérifier que l'on est bien hydraté !

La couleur de nos urines nous renseignent : plus elle est claire mieux c'est

...



EXAMPLE OF HOW URINE COLOUR MIGHT VARY WITH HYDRATION STATUS



Probably adequately hydrated



Possibly dehydrated

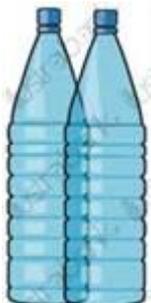
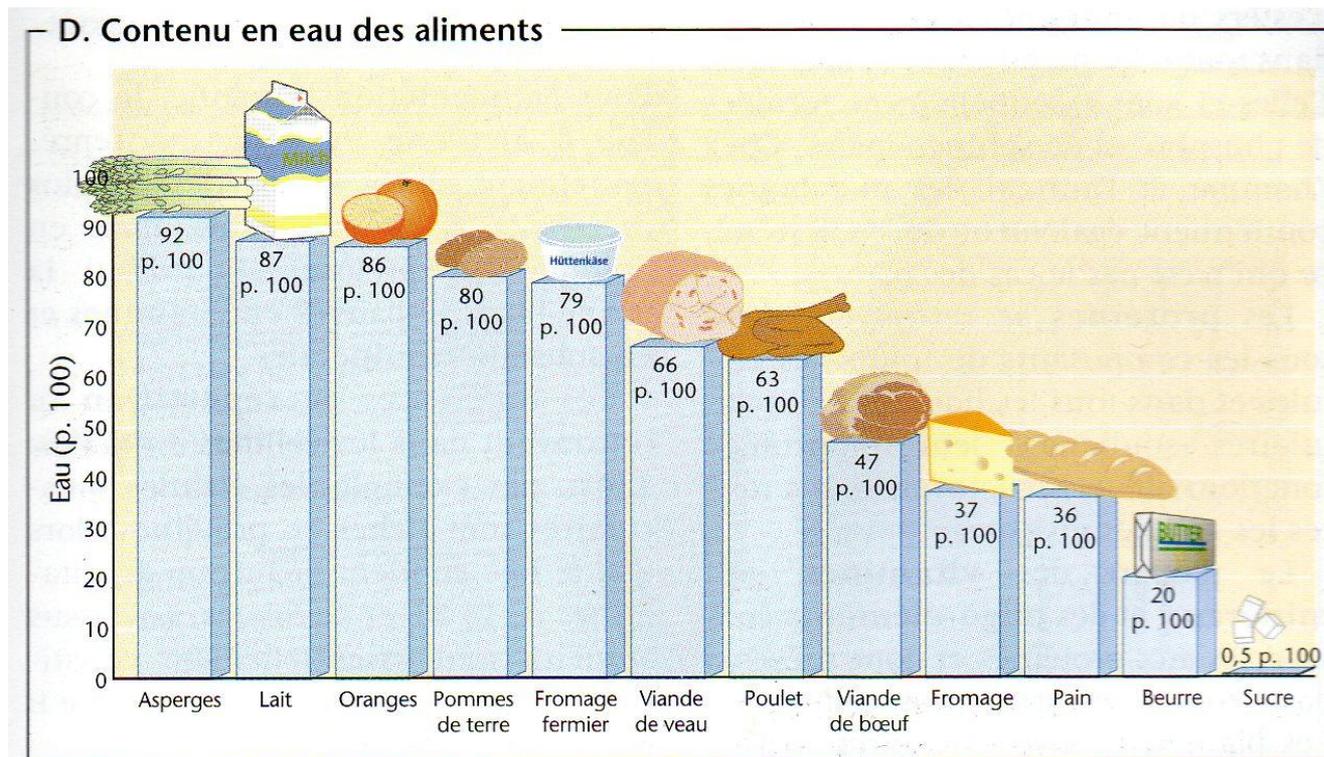


Probably dehydrated

Note: colour reproduction may not be accurate, do not use this chart for diagnostic purposes.

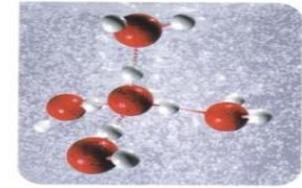
L'EAU ET L'ALIMENTATION

- Les besoins sont de 2,5 Litres environ et 1 Litre nous est transmis par les aliments :



Le reste (environ 1,5 L) doit être apporté par les boissons (l'eau principalement)

L'EAU ET L'ACTIVITE PHYSIQUE



- Lorsqu'on fait du sport, on transpire mais on perd aussi de l'eau par :
 - Voie urinaire
 - La peau : 70 à 80% des pertes = 0,5 à 2,5 L/Heure ☞ sudation
 - La respiration : environ 50 à 160ml/H entre 50% et 80% VO² Max

Quelques chiffres représentant la quantité de sueur évacuée lors de la pratique sportive :

TENNIS	3 à 4 Litres par match
BOXE	1,5 L/Heure
ENDURANCE LONGUE DUREE	1,5 à 2,5 L/Heure



LES SPORTIFS ET L'EAU

La majorité des sportifs boivent au moins 1,5 L mais 47% sont en manque !

☞ Ce sont ceux qui boivent le plus régulièrement tout au long de la journée qui en consomment le plus.

Sportifs	Consommation d'eau
27,70 %	> 1,5 L
25,50 %	1,5 L
29 %	~ 1 L
18 %	< 1 L

CONSEQUENCES DE LA DESHYDRATATION

- Elle impacte directement la qualité de l'entraînement ! Elle abaisse les capacités :
 - - d'endurance aérobie et anaérobie,
 - -de force : - 10% pour 1% de déficit en eau,
 - -douleurs musculaires, tendineuses, claquage,
 - -sur les fonctions cognitives  sur HS1 SFN: Mars2011, Vol 46, Page S40 :
-  Patrick Ritz* décrit les relations entre fonctions cognitives et hydratation :
 - ❖ ↗ des temps de réaction,
 - ❖ ↗ du nombre d'erreurs (↘ de la maîtrise gestuelle)
 - ❖ ↗ de la sensation de fatigue ⇔ ↘ de la motivation, de l'engagement...
 - ❖ ↘ de la mémoire à court terme (↘ Lucidité)

CONSEIL POUR UNE BONNE HYDRATATION

Notre métabolisme a besoin 1 ml d'eau par Kcal ingéré et jusqu'à 3ml si notre alimentation est très riche en protéines !

MOMENT DE LA JOURNEE	BOIRE :
Au réveil	1 à 2 verres d'eau
Petit déjeuner	Au choix : thé, café, tisane, eau...
Dans la matinée	Environ 3 verres d'eau (~500ml)
Au déjeuner	Selon les repas 1 à 3 verres
Dans l'après midi	Environ 3 verres d'eau (~500ml)
Au dîner	2 à 3 verres selon menu
Au coucher	1 à 2 verres



Les besoins sont augmentés lorsque nous faisons du sport et surtout si nous transpirons beaucoup et si nous sommes en ambiance chaude...

☞ Se peser avant et après l'effort et compenser en multipliant la perte de poids par 1,5

CONSEILS AUX SPORTIFS

- **AVANT** : Bien s'hydrater (24 Heures au moins sont nécessaires) en buvant régulièrement
 -  150 à 250ml toutes les 20' (capacité gastrique maximale = 750 ml/Femme et 900 ml/Homme par heure)
 - Se peser
- **PENDANT** : Continuer à boire régulièrement
- **APRES** : Se peser et se réhydrater en consommant au moins 1,5 fois la perte de poids constatée.
- De même, une étude (menée par Fielding) a mis en évidence, pour un effort au-delà de 2 heures, qu'une prise régulière de 10 à 15g de glucides (surtout glucose mais il peut être intéressant de diversifier les types) dans 200ml d'eau, associés à une légère prise de sodium, pris toutes les 15 à 20 minutes améliore la performance.

LES BOISSONS DE L'EFFORT



Durée de l'activité	Boire :	
Effort < à 1H, 1H30 Efforts continus : d'1H, 1H30	Eau uniquement	
	Si T° > 15 °C : Eau + 20 à 30g de sucre + 1,2 g de sel En cas de forte sudation Entre 0,5 et 1,5L heure maxi*	Si T° < 10 °C : Eau + 40 à 60g de sucre Entre 0,5 et 1,5L heure maxi*
Efforts continus > 3 heures A la chaleur et avec forte sudation	Eau + pour un litre : 20g de glucides + 0,4g de Potassium + 1,2g de sel au maximum Entre 0,5 et 1,5L heure maxi*	
Après l'effort, privilégier les eaux bicarbonatées (contiennent aussi du sodium :	Arvie, Badoit, St Yorre, vichy Célestin (voir détails de ces eaux ci-dessous)	

❖ Idée boisson maison : 250 ml de jus de raisin + 850 ml d'eau + 1 sachet restauration de sel (0,8 à 1g)

QUELLES EAUX PRIVILEGIER ?

L'eau du robinet convient parfaitement sinon une eau faiblement minéralisée la plupart du temps.

Les eaux riches en minéraux sont à utiliser en cure...

PRINCIPALES CARACTERISTIQUES DES EAUX MINERALES			
CARACTERISTIQUES	TAUX DE MINERAUX	EFFETS THERAPEUTIQUES	QUELQUES EAUX
Oligominérale (peu minéralisée)	< 500 mg/L	Diurétique	Evian, volvic, Plombières, Watviller
Bicarbonatées chlorée, Calciques et magnésiennes	> 600 mg >200 mg >150 mg > 50mg	Stimulent les sécrétions biliaires et pancréatiques	Châtel-Guyon, Arvie
Sulfatée Calcique Et magnésienne	>200mg >150mg > 50mg	Diurétique et laxative	Contrex, Vittel, Grande source
Sulfatée, Magnésienne Et calcique	>200mg > 50mg > 150mg	Laxative	Vittel, Hépar
Bicarbonatée Sodique Et Chlorurée sodique	> 600 mg >200 mg >200 mg	Alcalinisante : amélioration du confort digestif, lutte contre l'acidité gastrique, stimule les sécrétions biliaires et pancréatiques	Vichy Célestins, Saint Yorre et toutes les eaux de Vichy
Bicarbonatée calcique	>600mg >150mg	Alcalinisante	Pemier, Badoit
Calcique	>150mg	Participation de manière significative à la couverture de nos besoins en calcium	Talians, Hépar, Contrex
Magnésienne	> 50mg	Antifatigue, lutte contre les spasmes digestifs et la constipation	Talians, Hépar, Contrex, Arvie, Quézac, Badoit
Acidulée	>250mg CO ²		

Figure 5 Cours CNED, Module NA3, Tome 2, Page 313