

Hydratation et performance sportive

Si il y a bien un sujet diététique sur lequel il est bon d'insister c'est bien celui de l'hydratation du sportif. Si boire de l'eau est un gage de santé et d'équilibre pour tout être vivant qui se respecte, s'hydrater régulièrement doit être chez l'athlète le premier des réflexes en matière de nutrition sportive.

Les pertes moyennes en eau au cours d'une pratique sportive (même en natation !) sont de 1 à 3 l/h.

En cas de déshydratation, le volume d'eau contenu dans le plasma sanguin diminue, rendant ainsi le sang plus épais. Le cœur doit donc fournir plus d'effort pour le propulser dans les vaisseaux. La circulation sanguine dans les petits capillaires devenant alors plus difficile, le taux d'oxygène et de nutriments alimentant le muscle va s'en trouver amoindri ainsi que les capacités d'élimination des toxines. Cette baisse du volume sanguin va, de plus, obliger le cœur à battre plus vite pour maintenir la pression artérielle.

Dans ces conditions, les performances vont chuter : une perte de 1% de son poids en eau implique une baisse de 10% de ses capacités physiques !

Pendant un effort, la bonne stratégie consiste à boire de petites quantités toutes les 5 ou 10 min. L'idéal est de consommer une boisson de l'effort facilement assimilable, ni trop sucrée, ni trop acide, à température de 15°C.

Les signes de la déshydratation sont principalement :

- une sensation de soif;
- l'élévation de la fréquence cardiaque;
- une baisse de la tension artérielle;
- une chute des performances (fatigue, essoufflement, lourdeur des jambes
- crampes, tendinites, douleurs musculaires et ligamentaires).

Buvez au moins 500ml par heure d'entraînement même dans des conditions d'intensité physique modérée. Certains nageurs auront même besoin de boire 1 litre à 1,5 l par heure.

Il faut toujours s'hydrater et ce avant l'apparition de la sensation de soif, car celle-ci n'apparaît que très tardivement. Entraînez-vous à bien vous hydrater, pour anticiper la soif et la déshydratation !

A l'arrivée, la réhydratation à l'aide d'une boisson énergétique dans les 1ères min pourra jouer un rôle capital dans la récupération, la reconstitution des réserves et l'élimination des toxines.

Il faut boire régulièrement dès la fin de l'effort puis à intervalles réguliers pendant plusieurs heures, en alternance avec de l'eau gazeuse. A ce moment-là, les enzymes qui permettent la synthèse du glycogène sont à leur maximum : les muscles deviennent de véritables éponges à glucose. C'est donc vraiment le meilleur moment pour recharger les batteries.