

Hydratation et performance physique

Publié le 01/06/2018

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Le processus de déshydratation

S'hydrater est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme. Lors d'une activité physique, les dépenses en eau augmentent considérablement. En effet, pour évacuer la chaleur qui découle de la dépense énergétique, l'organisme passe par un phénomène d'évaporation (cela comprend la perte d'eau par les poumons, la perspiration cutanée et la sudation).

Si l'hydratation n'est pas suffisante, un « coup de chaleur » peut alors apparaître face à l'incapacité de refroidir l'organisme. La température augmente et le rythme cardiaque s'accélère. Il faut retenir qu'une diminution de 2% du poids corporel entraîne une diminution de la capacité de performance chez l'athlète de 20%.

Les conséquences de cette déshydratation sont multiples : catabolisme favorisé, apparition de crampes, exposition aux risques de tendinites ou blessures diverses ...

Les gestes à adopter avant, pendant et après l'effort

Avant l'effort, l'intérêt est de maintenir un état d'hydratation optimal dans le but de retarder au maximum la survenue d'une déshydratation. Pensez à boire à intervalles réguliers, par petites gorgées, durant les 2 heures précédant votre course ou votre entraînement afin d'éviter l'apparition de troubles gastriques. On pourra associer une boisson isotonique dénommée « [boisson d'attente](#) » pour anticiper les besoins spécifiques du sportif avant l'effort.

Pendant l'effort, n'attendez pas la sensation de soif pour vous hydrater ! Il faut toujours boire à intervalles réguliers, 150 à 200 ml environ toutes les 10 minutes (la fréquence des prises est à adapter en fonction des facteurs climatiques ambiants, du type d'effort et des pertes hydriques). Les [produits de l'effort](#) ont été spécifiquement développés pour compenser les pertes en eau, minérales et énergétiques liées à un effort prolongé.

Lors d'une activité physique prolongée, il est essentiel de ne pas compenser uniquement les pertes en eau avec une boisson type eau plate. Le phénomène **d'hyponatrémie** par exemple, est moins connu du sportif, mais peut apparaître lors d'une surconsommation d'eau pauvre en sodium sur une longue durée. La régulation de l'eau dans l'organisme dépend notamment du sodium, or en cas de baisse de la concentration sanguine en sodium, les cellules vont absorber l'eau pour rétablir l'équilibre et gonfler.

Après l'effort, la réhydratation va permettre de favoriser la construction cellulaire et l'élimination des déchets. Une « [boisson de récupération](#) » bien équilibrée sur les plans macro et micronutritionnels est conseillée.

Enfin, il n'est pas recommandé d'ingérer une boisson glacée car celle-ci pourrait générer des troubles gastro-intestinaux. La température idéale se situerait entre 10 et 15°C.

La natation aussi peut être source de déshydratation

En natation, la dépense énergétique varie en fonction du type de nage et de sa durée. Dans l'eau, l'évacuation de la chaleur passe par la **conduction** (passage de la chaleur d'un milieu chaud au contact d'un autre plus froid).

Cependant, lors d'un effort très intensif, la transpiration ne semble pas pouvoir être stoppée. De plus, une piscine chauffée ou encore le soleil à l'extérieur vont limiter le processus de conduction et le « coup de chaleur » évoqué précédemment peut également apparaître.

Le nageur est souvent moins conscient de la nécessité de bien s'hydrater. Or la déshydratation, même

légère, a des conséquences sur les performances de l'athlète. Il est nécessaire de boire très régulièrement même au bord de la piscine.

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour le SPORT](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser