

Les liquides et les athlètes



Les liquides sont importants pour les athlètes! Pourquoi?

La déshydratation diminue la performance aérobie et donne la sensation qu'il est plus difficile de faire de l'exercice. Les athlètes déshydratés ne peuvent pas conserver une température corporelle aussi basse qu'elle l'est d'habitude quand ils ou elles font de l'exercice, et risquent de développer une maladie causée par la chaleur.

Objectifs :

- Être hydraté ou hydratée et avoir un niveau normal d'électrolytes en commençant à faire de l'exercice.
- Éviter les baisses de performance liées à une déshydratation excessive.
- Éviter de boire plus de liquide qu'il n'en faut pour remplacer la sueur.
- Boire du liquide qui contient des glucides et des électrolytes (par exemple, une boisson pour sportifs et sportives) pendant un exercice de longue durée.

Raisons :

- Pour aider à maintenir la température centrale du corps dans des limites acceptables.
- Pour éviter un déséquilibre excessif des électrolytes.

SURVEILLEZ VOTRE PERTE DE LIQUIDES :

- Des urines abondantes de couleur claire sont le signe d'une bonne hydratation.
- Des urines foncées peu abondantes indiquent qu'il faut boire plus de liquide.
- Pesez-vous avant de faire de l'exercice et immédiatement après – référez-vous à la partie ci-dessous «Les liquides après l'exercice».

Les liquides avant l'exercice :

- Buvez suffisamment de liquide tous les jours pour garder votre poids et continuer à uriner en quantité appropriée.
- Buvez de 5 à 7 ml de liquide par kilogramme de poids corporel (de 300 à 500 ml) au moins 4 heures avant de faire de l'exercice.
- Buvez de 3 à 5 ml de liquide par kilogramme de poids corporel (de 150 à 350 ml) environ 2 heures avant de faire de l'exercice, si vous n'avez pas uriné du tout ou si vos urines sont jaune vif.

Essayer de mettre ces recommandations en application en situation d'entraînement pour déterminer avec quelle quantité de liquide vous vous sentez bien.

LIMITEZ la consommation de boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool.

Les liquides pendant l'exercice :
Buvez suffisamment pour éviter une déshydratation excessive.

Le taux de transpiration se situe entre 0,4 et 1,8 litre par heure, selon la personne, le type de sport et les conditions atmosphériques. Reportez-vous à l'exercice de conversion ci-après pour savoir comment surveiller vos changements de poids corporel pendant une séance d'entraînement et une compétition afin d'évaluer votre taux de transpiration.

- Buvez de 0,4 à 0,8 litre de liquide par heure (environ de 130 à 250 ml toutes les 20 minutes).
- Faites des essais de quantités et de types de liquides en situation d'entraînement.

CONVERSION :

1 kg de poids corporel perdu = 1 l de liquide
250 ml = 1 tasse = 8 onces liquides
1 l = 4 tasses = 32 onces liquides
1 kg = 2,2 lb

Annie a bu 1 litre d'eau pendant sa séance d'entraînement de 2 heures. Elle pesait 60 kg avant la séance d'entraînement, et 59 kg, après cette séance. Quel est le taux de transpiration d'Annie?

- 1^{re} étape. Poids corporel perdu : 60 kg – 59 kg = 1 kg.
- 2^e étape. Conversion : 1 kg de poids corporel perdu = 1 l de liquide perdu.
- 3^e étape. Perte de liquide totale causée par la transpiration : 1 l de liquide bu + 1 l de liquide perdu = 2 l.
- 4^e étape. Taux de transpiration : 2 l de sueur ÷ 2 heures = 1 l de sueur par heure d'entraînement.

Le taux de transpiration d'Annie est d'environ 1 l par heure d'entraînement. La prochaine fois, Annie devrait essayer de boire près de 1 litre par heure d'entraînement afin de limiter sa perte de poids corporel à 1 ou à 2 livres.

Les liquides après l'exercice :

- Comblez tout écart de liquide et d'électrolytes. Notez qu'il faut de 24 à 48 heures pour récupérer complètement après une déshydratation importante (perte de poids corporel supérieure à 2 ou à 3 livres).
- Les athlètes qui doivent faire à nouveau de l'exercice moins de 12 heures plus tard devraient remplacer 150 % du liquide perdu (boire environ 1,5 l de liquide par kg de poids corporel perdu). Le liquide supplémentaire sert à compenser le liquide éliminé sous forme d'urines après la consommation rapide d'une grande quantité de liquide.
- Prenez du sodium avec les aliments ou dans les liquides consommés après l'exercice.

Le sodium contribue à la sensation de soif et à la rétention de liquide et aide à maintenir l'équilibre électrolytique du plasma.



Les liquides et les athlètes



Page 2

Combien de liquide Annie (voir ci-dessus) doit-elle boire après une séance d'entraînement si elle s'entraîne à nouveau 6 heures plus tard?

- 1^{re} étape. Poids corporel perdu : $60 \text{ kg} - 59 \text{ kg} = 1 \text{ kg}$.
- 2^e étape. Conversion : 1 kg de poids corporel perdu = 1 l de liquide perdu.
- 3^e étape. Quantité de liquide à consommer pour remplacer 150 % du liquide perdu : $1 \text{ l de liquide perdu} \times 150 \% = 1,5 \text{ l}$

Annie doit boire 1,5 l de liquide après sa séance d'entraînement pour récupérer en vue de sa prochaine séance.

QUAND VOUS ÊTES LOIN DE CHEZ VOUS

Même si l'eau du robinet est potable, les variations bactériennes peuvent causer des problèmes gastro-intestinaux. Ajouter des glaçons dans les boissons équivaut à ajouter de l'eau du robinet.

Acclimitez-vous :

Si vous vous attendez à participer à une compétition dans un environnement très chaud, acclimitez-vous à la chaleur avant la compétition en faisant ce qui suit :

- entraînez-vous dans un environnement semblable avant votre départ;
- arrivez au site de la compétition au moins une semaine avant qu'elle ait lieu et augmentez graduellement votre entraînement dans ces conditions.

Si vous faites de l'exercice dans un environnement chaud et humide sans acclimatation préalable, assurez-vous que les boissons que vous buvez pour remplacer votre perte de liquide contiennent du sodium, salez légèrement le repas qui précède la compétition ou choisissez des aliments qui contiennent du sel (jus de tomate ou de légumes, craquelins salés et soupe).

Pour obtenir de plus amples informations, reportez-vous à la fiche de renseignements nutritionnels **Faites-vous de l'exercice par temps chaud?** sur le site Web de l'ACE et à la fiche **Adaptation à la chaleur** sur le site Web du Centre canadien multisport – Pacifique. Si vous vous entraînez ou participez à des compétitions dans un climat chaud, consultez le ou la physiologiste ou bien le ou la nutritionniste de votre **Centre canadien multisport** pour établir un plan d'hydratation.

LES FACTEURS QUI ENCOURAGENT LA CONSOMMATION DE LIQUIDES :

- L'accès facile au breuvage.
- Les boissons réfrigérées (environ 10 degrés C).
- Les breuvages aromatisés.
- L'addition de sodium (de 0,5 à 0,7 g/l pour renforcer le goût).

LES GLUCIDES – DE L'ÉNERGIE POUR L'ENDURANCE :

Si vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure, buvez du liquide contenant des glucides.

- Les boissons toutes faites pour sportifs et sportives, qui contiennent de 4 % à 8 % de glucides (de 40 à 80 g/l) sont un choix approprié.

Essayez des boissons toutes faites quand vous vous entraînez et non quand vous participez à une compétition.

Vous pouvez faire une boisson qui remplace la perte de liquide en mélangeant :

500 ml de jus d'orange non sucré;
500 ml d'eau;
de 1,25 à 1,75 ml de sel.

Un litre = 54 g (5,4 %) de glucides et de 0,5 à 0,7 g de sodium.

Évitez les pilules de sel :

Les pilules de sel sont trop concentrées, nécessitent beaucoup d'eau pour se diluer adéquatement et peuvent causer des vomissements et la diarrhée.

La récupération après l'exercice :

- Buvez 1,5 l de liquide pour chaque kilo de poids corporel perdu pendant l'exercice.
- Consommez des aliments et des boissons riches en glucides.
- Mangez des aliments qui contiennent du sodium (jus de tomate ou de légumes, bretzels, soupes toutes faites, fromage à faible teneur en matières grasses et des noix salées) et des aliments qui contiennent du potassium (légumes, fruits, lait, légumineuses ou viande) pour remplacer les électrolytes.

BUVEZ AVANT D'AVOIR SOIF – l'exercice affaiblit le mécanisme de la soif.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca

