

par Dr. Gordon Sleivert, vice-président, performance sportive, Centre canadien multisport Pacifique

Mai 2006

Tout le monde sait que la déshydratation peut nuire à la performance et qu'une déshydratation d'aussi peu que 2% de la masse corporelle peut ralentir l'endurance d'un athlète et réduire sa capacité à réguler sa température corporelle. Pour les athlètes pratiquant des sports d'équipe ou participant à des épreuves exigeant vitesse et puissance, il est tout aussi important de boire suffisamment de liquides afin de maintenir la coordination et la concentration, et assurer une récupération optimale. Même si la plupart des athlètes et des entraîneurs sont sensibilisés à l'importance de l'hydratation, les données recueillies récemment par notre équipe des services à la performance indiquent que plus de 50% des athlètes d'élite ne boivent pas suffisamment pendant l'entraînement et la compétition. Voici quelques points de performance qui peuvent aider les athlètes à demeurer hydrater, assurant ainsi un entraînement et une performance optimaux.

1. Hydratation avant l'exercice

- La plupart des individus se déshydratent d'au moins un litre pendant la nuit. Ayez une bouteille d'eau près de votre lit afin d'avoir accès à des fluides rapidement. Au réveil, buvez plusieurs verres d'eau.
- Soyez organisé(e). Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous et sirotez de l'eau régulièrement toute la journée. N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Buvez de 250 à 500 ml d'eau 30-60 minutes avant l'exercice.

2. Hydratation pendant l'exercice

- Essayez de boire pendant l'entraînement et essayez de ne pas dépasser une déshydratation excédant 1% de votre poids, ou remplacez environ 80% de la sueur évacuée. Par exemple, si vous perdez 1 kg pendant l'entraînement, cela équivaut à environ 1 litre de fluides. Vous devriez donc essayer de boire au moins 800 ml d'eau.
- Pour l'exercice d'endurance ou les longues séances d'entraînement, une boisson aux glucides et aux électrolytes fournira l'apport nécessaire en fluides et en énergie. En général, il faut boire 200-250 ml d'une boisson aux glucides 6-8% toutes les 15-20 minutes (jusqu'à ~60g glucides/heure). Lorsqu'il fait très chaud, diluer la boisson de 15-20% améliorera l'absorption des fluides.
- Buvez les liquides froids que vous aimez. Les fluides ayant un bon goût au repos n'auront peut-être pas si bon goût pendant l'exercice, alors il est recommandé d'essayer différents saveurs et concentrations.

3. Hydratation après l'exercice

- Remplacez les fluides, les glucides et le sodium perdus pendant l'exercice pour minimiser la déshydratation, stabiliser le volume sanguin et éviter les crampes musculaires. Manger est la meilleure façon de consommer des glucides et du sodium !
- La perte de fluide se poursuit après l'exercice, alors il faut continuer à boire une quantité de liquide supérieure au déficit de fluide. Par exemple, consommez 3 litres en 4 heures pour remplacer une perte de 2 litres.
- Une façon simple d'évaluer le niveau d'hydratation est de surveiller l'urine éliminée. Elle devrait être transparente ou jaune pâle, et produite en volume suffisant. Lorsque l'urine devient plus foncée, vous êtes davantage déshydraté(e). N'oubliez pas que certains suppléments vitaminiques et médicaments peuvent également rendre l'urine plus foncée.
- Les athlètes devraient boire au moins 2 litres d'eau par jour, en plus de l'eau consommée pour remplacer les pertes dues à l'entraînement et à la compétition.

« Préparer un bon plan de réhydratation fut essentiel à l'amélioration de ma performance dans les climats chauds. Mon plan prévoit la préparation avant la compétition, l'hydratation pendant la course, et la récupération. »

Lauren Groves, équipe nationale, Centre canadien de triathlon



Groves se réhydrate après le triathlon Lavaman à Kona.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca