

A boire pour les sportifs !

Amateur ou professionnel, le sportif a besoin de surveiller de près son niveau d'hydratation. Encore plus en cas d'effort intense et prolongé, et lorsque la température extérieure est élevée. Petit guide pour bien user sans abuser de la boisson...

Pourquoi boire ? Lors d'un exercice physique prolongé en pleine chaleur, la perte d'eau liée au travail musculaire peut atteindre 1,5 litres par heure. Lors d'un match de foot, elle est de l'ordre de 4 litres ! La déshydratation peut être à l'origine du coup de chaleur. Associée à la diminution des réserves de glycogène du foie et des muscles lors d'une épreuve sportive soutenue, elle est au minimum à l'origine de la fatigue et de la baisse de performance.

Quand faut-il boire ? Avant l'effort, pendant l'effort en fonction de sa durée, et même après l'effort ;

Partir hydraté. Il est recommandé de boire environ 500 ml d'eau, de manière fractionnée, pendant les deux heures précédant l'épreuve.

Pendant l'effort. La quantité de boisson doit être ajustée à la perte d'eau prévisible. Jusqu'à 1,5 litre, en fonction de l'intensité, pour un exercice d'une durée de 1 à 3 heures en ambiance chaude. Pour un exercice de plus de 3 heures, il peut être nécessaire de boire entre ½ et 1 litre d'eau par heure. On y ajoutera impérativement 1,2 g de chlorure de sodium par litre d'eau car le sel retient l'eau. Pour une épreuve durant moins de 3 heures, cet ajout de sel est simplement conseillé.

Boire à la bonne température. Mieux vaut une boisson à 10-15° C qu'une boisson qui sort du frigo : elle sera plus vite absorbée par l'organisme. Une boisson trop froide peut aussi donner des lourdeurs et des crampes d'estomac.

Et les boissons de l'effort ? Attention aux cocktails ! Les boissons hypertoniques fortement concentrées provoquent une fuite d'eau cellulaire vers l'intestin, ce qui retarde l'hydratation et peut provoquer des crampes intestinales. Le risque est grave lors des épreuves de longue durée à la chaleur. Le sportif doit se méfier des comprimés de sel et des mélanges détonants : concentrés d'acides aminés, boissons de l'effort concentrées... Seules les boissons isotoniques (à base d'eau, de sodium et de 2 à 10 % de glucides) sont utilisables pendant et après l'effort. Certains amateurs éclairés font des économies en les fabriquant eux-mêmes avec un peu de pur jus de fruit et du sel...

Après l'épreuve. Il faut vite restaurer l'équilibre hydrominéral et apporter une quantité de boisson (avec 1,2 g/l de chlorure de sodium) égale à 150 % de la perte de poids consécutive à l'effort. Il faut aussi penser aux glucides pour refaire le stock de glycogène. Il a été montré récemment que pour une déshydratation de 2 % de la masse corporelle, le lait écrémé est plus efficace qu'une boisson pour sportifs ou que l'eau plate. Le lait apporte aussi des protéines, pour reconstruire les microlésions musculaires. Comparé là encore à une boisson pour sportifs, il entraîne un gain musculaire, un gain de résistance et une perte de masse grasse (peut-être grâce au calcium, puisqu'il apporte aussi des minéraux et des vitamines...) Plusieurs études récentes suggèrent ainsi que le lait peut être une boisson de récupération efficace après l'effort. Une piste à suivre... (*Nutrinews hebdo*)