



L'APPORT HYDRIQUE

L'eau représente une valeur moyenne corporelle de 62 % (54 à 70 %) chez l'homme, de 51 % (45 à 60 %) chez la femme et de 65 à 75 % chez le nouveau-né.

Ce nutriment peut être amené par la boisson et l'alimentation. Cependant, elle est produite aussi (300ml/24h) à partir des glucides, lipides et protides; on l'appelle "*l'eau métabolique*".

Comme on peut facilement l'imaginer, l'eau est indispensable à la vie. Une perte hydrique (*transpiration, respiration, urine, cutanée, selle*) > à 10 % du poids corporel peut être fatal. Ce besoin est très fortement amplifié lors de l'exercice. En effet pour lutter contre l'hyperthermie (*forte augmentation de la t° corporelle*), l'organisme va perdre de l'eau par la sueur (*pertes sudorales*). Dans ces conditions, il faut impérativement éviter la déshydratation. Lors d'exercice intense en ambiance chaude, l'organisme peut perdre jusqu'à 3 litres/heure d'eau totale. Si l'on ne compense pas les pertes hydriques par la boisson, l'organisme s'affaiblit et les performances physiques chutent progressivement.

Malgré une bonne hydratation pendant l'effort (qui doit être régulière et en petite quantité), il persiste un déséquilibre hydrique que l'on doit compenser dès la fin de l'exercice. Il est donc indispensable de boire après l'effort et cela d'autant plus que l'épreuve a été longue. Enfin, il faut préciser qu'avec la perte sudorale s'accompagne une perte minérale.

La sensation de soif est le signe "*physiologique*" de l'état de déshydratation. Lorsqu'il apparaît, l'organisme est déjà en état de stress.

Il faut donc limiter son apparition par un apport hydrique régulier en petite quantité (*quelques gorgées*), surtout pour les épreuves endurantes de plus de 2 heures.