

L'hydratation du sportif

Les judokas ne boivent pas suffisamment d'eau ? À l'approche des compétitions, jouent-ils trop sur l'eau pour être au poids ? Comment boire ? Nous avons demandé le point de vue d'une diététicienne, de deux entraîneurs et d'un sportif de haut niveau.

L'eau est le premier constituant de l'organisme puisqu'elle représente entre 60 et 70% du poids du corps. Le muscle en contient de manière assez constante 73 %. Nul doute, l'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps. Elle est indispensable à la régulation de la température. Elle intervient au sein de la moindre réaction chimique. Le sportif perd de l'eau en permanence, insidieusement dans les urines, dans les selles, dans la sueur et même en respirant sous forme de vapeur d'eau ! Il faut boire de l'eau ! C'est la seule boisson indispensable ! Il faut boire souvent, régulièrement, tout au long de la journée, pendant et en dehors des entraînements et même à table !

Les pertes hydro électrolytiques :
Les pertes d'eau sont continues

au cours de la journée. Le besoin en eau est donc permanent et doit être en accord avec les quantités perdues via les urines, les fèces, la respiration et la sudation. Les pertes hydro électrolytiques sont accrues chez le judoka. En effet, pendant l'effort, les pertes en eau sont majorées par la voie respiratoire (augmentation de l'air expiré) et surtout par la voie cutanée (sueur). Au cours de l'exercice physique les muscles « produisent de la chaleur » qui va être évacuée grâce au mécanisme de sudation. La sueur est composée principalement d'eau (99%) et d'électrolytes (moins 1g/l de sodium et 0,15 à 0,19g/l de potassium).

La perte en eau pendant l'effort est dépendante de plusieurs paramètres tels que la durée de l'épreuve, l'intensité, la température de l'air, l'humidité ambiante, le niveau d'entraînement etc. Elle peut être largement supérieure à 1,5 litres par heure.

Les conséquences de la

déshydratation :

À partir de 1% de perte de poids corporelle la déshydratation affecte les fonctions cognitives (NDLR, activité cérébrale) et les performances sportives. (Par exemple 1% de perte de poids corporel représente moins d'1/2 kilos pour un judoka de 48 kg, et 600g pour un judoka de 60 kg.) L'étude américaine de 2007 réalisée par Grandjean et Al démontre que la déshydratation causée par la chaleur et l'exercice physique, entraîne une augmentation de la sensation de fatigue, du nombre d'erreurs et une diminution de la mémoire à court terme. L'étude de Lieberman et Al révèle qu'une déshydratation inférieure à 2% du poids corporel augmente de 10% le temps de réaction.

L'étude réalisée par Baker en 2007 confirme le lien direct entre la déshydratation et la diminution de la vigilance (augmentation du nombre d'erreurs et du temps de réaction).

Ces 3 études montrent qu'un



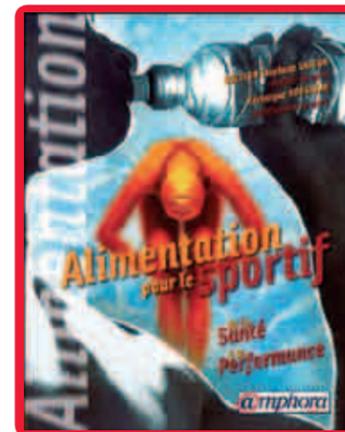
© Morane



© Hannes Strasser



© Radu Razvan



léger déficit en eau a des répercussions directes sur les performances. Pour être au poids et surtout être performant, on ne doit pas « jouer sur l'eau ».

Véronique ROUSSEAU
Professeuse de sport,
diététicienne INSEP

Partie 2 dans le numéro 259 : « La soif et les plans hydriques ».



© DDPPI

Anne-Sophie Mondière nous a déclaré boire régulièrement de l'eau. Le matin, des boissons chaudes, plusieurs si l'entraînement commence à 10 h, mais sans excès. Pendant celui-ci, elle amène son propre récipient, bouteille ou gourde. Son principe, ne jamais boire de grandes quantités d'eau car cela peut créer des désordres gastriques, mais boire souvent. En été par forte chaleur, elle prend l'eau du robinet quand cela est possible et la met dans un thermos afin qu'elle ne se réchauffe pas, si les conditions sont normales une bouteille suffit. Parfois elle ajoute des produits isotoniques qui lui sont conseillés par le médecin de l'équipe de France ce qui lui permet d'éviter les coups de pompe. Après l'entraînement, elle boit un peu plus pour réhydrater son corps, mais ne boit pas trop pendant les repas. En compétition, Anne-Sophie ne change pas ses habitudes du matin, mais nous confiait : « Il ne faut pas oublier que je suis en + 78 kg et que je n'ai pas de problème de poids. J'ai toujours ma bouteille à la main et bois de petites gorgées très régulièrement avant et après chaque combat, pendant les temps d'attente qui peuvent être parfois longs. Cette gourde en compétition, je ne la quitte pas car elle est aussi mon anti-stress. Cela m'a posé des problèmes parfois car boire régulièrement de petites gorgées vous demande de l'évacuer et parfois je n'avais pas le temps. Ce désagrément a des avantages au moment du contrôle anti-dopage ! » (rires)

DJ

L'eau, la prévention au quotidien !

Si elle est bien choisie, l'eau peut tenir un rôle prévention conséquent en répondant aux besoins spécifiques de chacun.

Par exemple, l'apport important en magnésium de certaines eaux minérales peut aider dans les périodes de stress (jusqu'à 160mg/litre, soit l'équivalent d'une tablette de chocolat, sans calorie !).

Au même titre, l'apport en oligo-éléments et minéraux de certaines eaux en bouteille peut aider à prévenir de nombreuses pathologies.

Soyez acteur de votre santé...

Buvez de l'eau sans modération !

C'est sur des fondations stables que se bâtit la pérennité

Partenaire officiel



www.mutuelle-smi.com

N° spécial
section
Judo

0 820 013 020*

smi
Mutuelle avant tout