

L'hydratation du sportif

La soif et les plans hydriques :

Il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour boire. Contrairement à ce que l'on pourrait croire la soif est un mécanisme d'alerte. Quand nous percevons la sensation de soif le corps a déjà perdu 1% de sa teneur en eau ce qui correspond à une diminution de 10% de ses capacités physiques et intellectuelles. Il faut donc anticiper et boire avant, pendant et après l'effort. En effet, boire seulement pendant l'effort n'est pas suffisant, la réhydratation ne peut être que partielle (50%), la capacité stomacale étant un facteur limitant (600 à 800ml par heure). D'autant plus qu'une trop grande absorption d'eau pendant l'effort peut entraîner des gênes gastriques chez le judoka. C'est pour cette raison qu'il est essentiel d'établir des plans hydriques afin de répartir et de contrôler l'apport hydrique tout au long de la journée en fonction du planning d'entraînement et de compétition. La répartition des apports hydriques est aussi importante que la quantité absorbée.

Exemple de plan hydrique :

- Un à deux verres d'eau au réveil juste avant un petit-déjeuner comprenant lui aussi une boisson, même chose au déjeuner et dîner.
- Boire un demi-litre d'eau en plus dans la matinée

et un autre dans l'après-midi, prévoir la bouteille d'eau dans la chambre pour ajouter encore un à deux verres au coucher. Pendant l'entraînement, il faut boire régulièrement par petites quantités, l'équivalent d'un verre toutes les quinze minutes. En plus du plan hydrique, il est nécessaire de consommer des aliments riches en eau tels que les fruits et les légumes pour optimiser son bilan hydrique.

Les boissons de l'effort :

L'eau est la seule boisson indispensable et habituelle du sportif. L'utilisation de la boisson de l'effort ne se justifie que lors de compétition, pour un effort continu supérieur à 1h/1h30. On peut la trouver sous forme de poudre, de liquide ou de préparations maisons. Elle est composée d'eau pour la réhydratation, de glucides pour refaire le stock de glycogène des muscles et de sodium pour compenser les pertes dues à la transpiration et favoriser l'absorption du glucose. Les boissons de l'effort doivent être spécifiquement dosées pour apporter rapidement et en quantités adéquates de l'eau, des glucides et du sodium. On opte en général pour une boisson iso ou hypotonique avec un mélange de glucose (50 à 75%) et de fructose (25 à 50%) ou de saccharose, avec



une concentration raisonnable de 20/30g/l et avec des prises de 150ml à 300ml réparties sur les 15 à 30 min.

Exemple pratique de boisson de l'effort :

Le jour de la compétition dans

une ambiance de salle de sport :
20g de glucides (mélange de glucose, fructose ou saccharose) par litre d'eau + 1,2g de sel (NaCl) par litre d'eau, indispensable en cas de sudation importante. Souvent les judokas ne savent pas diluer leurs boissons de l'effort :
- Les boissons du commerce ne sont pas adaptées à la pratique de sport en salle, c'est pourquoi il est impératif de diluer sa boisson de l'effort.

Exemple pratique :

Pour préparer 1 litre de boisson de l'effort à 20g de glucides par litre :
- Poudre + eau
En moyenne 2c à soupe de poudre de boissons de l'effort + 1l d'eau minérale
- Liquide + eau
0,5l powerade aqua

+ 0,5l d'eau minérale
0,3l « Isostar hydrate and perform » + 0,7l d'eau minérale.

Fabrication dite « faite maison » :

Jus de raisin dilué : 150ml de jus de raisin + 850ml d'eau + 1 sachet individuel de sel
L'eau après l'effort :

Pour combler les pertes, consommez des eaux riches en bicarbonates et en sodium !

Véronique ROUSSEAU
Professeuse de sport,
diététicienne INSEP

Partie 3 dans le numéro 260 : « les repères de consommation ».

COMPOSITION

Eaux	Bicarbonates (mg/L)	Sodium (mg/L)
Donat Mg	7800	1600
Hydroxydase	6722	1945
Saint-Yorre	4368	1708
Vichy Célestin	2989	1172
Rozana	1837	493
Quézac	1685	255
Badoit	1300	150

SMI, votre partenaire santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition les garanties complémentaires santé spécialement étudiées pour la FFJudo

SMI
Service Marketing
Section Judo
2, rue de Laborde
75374 Paris Cedex 08
Tél. : 01 44 69 10 12

Partenaire officiel  www.mutuelle-smi.com