

L'hydratation du sportif

Partie 3.

Les repères de consommation :

Pour un adulte, les pertes en eau journalière sont de l'ordre de 2,5l. Afin d'assurer un équilibre du bilan hydro électrolytique il convient d'apporter à l'organisme 2,5l d'eau par jour pour compenser les pertes. Sachant que l'alimentation fournit en moyenne 1l, il doit apporter 1,5l d'eau par jour. Ce repère de consommation est valable pour la population générale dans des conditions thermiques tempérées et à niveau d'activité physique modéré, c'est un minimum. Une étude statistique a montré que les personnes qui atteignent les recommandations en matière d'hydratation sont celles qui boivent en plus grande quantité par prise, plus souvent et plus de boissons variées. L'étude Roman et Al, réalisée en 2008, a permis de démontrer le rôle de la palatabilité dans l'hydratation du sportif au cours de l'effort. Un sportif consommera naturellement une plus grande quantité d'eau aromatisée que d'eau normale pendant l'effort. L'eau aromatisée permet d'augmenter les apports hydriques ce qui peu avoir un intérêt chez les judokas qui ont des difficultés à consommer des quantités suffisantes d'eau pendant l'effort.

Attention !

Ne pas confondre les boissons énergisantes avec les boissons de l'effort. Elles ne présentent aucun intérêt pour les judokas : trop concentrées en sucre (112g de glucides par litre), un fort taux de caféine (320 mg par litre), de la taurine un sucre appelé le glucuronolactone dont l'innocuité à long terme n'a pas été prouvée. Exemples : Red bull, Dark dog, Burn energy drink

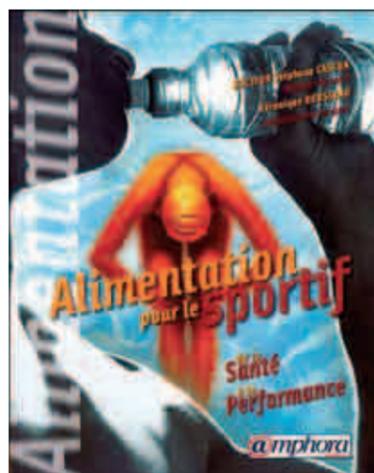
CONSEILS PRATIQUE :

Varié les eaux : eau du robinet, eau de source, eau minérale : chacune de ces eaux possède des qualités et des propriétés intrinsèques. Mangez de l'eau ! Mangez des fruits et des légumes ! En plus de leurs innombrables intérêts nutritionnels, ils contiennent plus de 80% d'eau ! Il faut toujours garder à l'esprit que l'eau doit rester la seule boisson indispensable et habituelle.

Rédaction :

Véronique ROUSSEAU
Professeuse de sport,
diététicienne INSEP

L'alimentation pour le sportif, de la santé à la performance, éditions Amphora



Judo Magazine : Comment un entraîneur gère-t-il l'hydratation de ses sportifs au cours de l'entraînement ?

Yacine Douma : Pour commencer, la première chose pour gérer l'hydratation c'est que le sportif doit avoir une bouteille ou une gourde. Cela n'est pas une chose facile parce que nous sommes une filière de haut niveau et nous essayons de responsabiliser les jeunes pour qu'ils aient leur propre bouteille d'eau, la remplir et en faire usage à titre personnel. On les éduque à la bouteille. Ensuite ils peuvent



Sébastien Girard responsable du Pôle France judo à Strasbourg et Yacine Douma entraîneurs des hommes sur le Pôle France de Strasbourg.

aller boire à chaque coupure entre les combats, s'ils ont leur bouteille à côté bien entendu. L'entraînement tient compte de la température, de la chaleur qu'il fait, nous modérons l'intensité de celui-ci pour éviter les éventuels problèmes qui pourraient survenir et nous les obligeons à boire beaucoup plus car ils transpirent plus. Pendant l'entraînement, avoir sa bouteille à proximité et boire c'est simple. S'hydrater à l'extérieur pendant la journée est nécessaire, il faut boire fréquemment de l'eau.

JM : Boire de l'eau sucrée ?

YD : Non, je suis plutôt pour les mélanges d'eaux, car il y a des eaux qui sont plus riches en magnésium d'autres qui sont plus riches en sel. Cela vaut mieux que d'aller chercher des boissons sucrées car après il y aura des envies de goût sucré, de boire du sucré et il peut y avoir des problèmes de poids.

JM : Vous leur expliquez ces problèmes de mélanges d'eaux ?

YD : Oui on leur explique, cela fait l'objet d'une formation en début de saison mais

c'est vrai qu'on ne leur réexplique pas ensuite.

JM : Comment vous rendez-vous compte qu'un athlète se déshydrate ? Quels sont les symptômes ?

YD : Les symptômes nous les connaissons, il y a ceux qui transpirent beaucoup et ceux qui transpirent moins. Par exemple certains athlètes suent bien plus que d'autres et par conséquent ils se déshydratent plus vite et doivent boire plus souvent. Ensuite il y a d'autres signes comme le teint un peu blafard, certains sont un peu froids et d'autres encore ont les yeux un peu hagard, ce sont les signes avant-coureurs de la déshydratation.

JM : Donc vous faites bien attention ?

YD : Oui tout à fait, au même titre que les blessures, cela rentre dans l'observation. Sébastien Girard : Une fois dans l'année, nous organisons une information avec les diététiciens du CREPS dans les cas de vigilance des sportifs de haut niveau et dans ce cadre il y a une partie réservée à l'hydratation.

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

