

Hydratation

Samuel St-Arnaud

Kinésologue – Consultant en alimentation sportive

www.facebook.com/samuelstarnaudnutrition

www.nutritionssa.com



Afin de préserver la performance et un fonctionnement optimal, un sportif devrait avoir une stratégie pour bien balancer les fluides avant, pendant et après l'exercice afin de maintenir une bonne hydratation.

Températures chaudes et déshydratation

Signes et symptômes de la déshydratation

Plusieurs signes et symptômes peuvent survenir lorsqu'on est déshydraté tels que : une sensation de soif, des lèvres et une bouche sèches, fatigue, irritabilité, maux de tête, étourdissements, etc. La sensation de soif est un repère nous indiquant que nous avons une perte de 1 à 2% de notre poids corporel en eau.

Les athlètes participant à des épreuves lors de conditions chaudes (vélo de montagne, tennis, marathon, Ironman, etc.) ou ceux qui doivent porter un équipement chaud (BMX, motocross, football) sont plus à risques .

Conséquences de la déshydratation

Pourcentage de la perte en eau	Conséquences
2%	Une étude a démontré qu'il y avait une diminution de la vitesse de course de 6 % après 5 km et 10 km ⁱ
>2%	Les fonctions cognitives et la performance aérobique peut être compromise particulièrement en temps chaud ^{iiiiivv}
3-5%	Une diminution de la performance aérobique et anaérobique lors d'activités de haute intensité et pour des sports requérant beaucoup d'habiletés techniques sont communément observés ^{vivii}
10% et plus	Risque d'arrêt cardiaque

D'autres conséquences peuvent survenir et affecter la performance lors d'une déshydratation :

- Le glycogène sera utilisé en plus grande quantité ce qui contribue à la fatigue et à la diminution de la performance.
- Augmentation de la perception de l'intensité de l'effort

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Recommandations pour prévenir la déshydratation

Par temps chaud le corps peut perdre de 1 à 2 litres à l'heure. Puisque qu'il faut 30 à 60 minutes pour absorber et redistribuer l'eau il faut donc commencer à boire tôt et régulièrement lors de l'épreuve.

Recommandations :

- S'acclimater à la chaleur
- Commencer l'exercice hydraté : 400-600 ml 2h avant le début de l'exercice
- Boire 150-200 ml à chaque 15 à 20 minutes (idéalement)
- Utiliser une minuterie pour vous rappeler de boire
- Adopter une alimentation modérée en sel quelques jours avant la compétition
- Inclure du sel dans votre boisson pour aider à la rétention de l'eau^{viii}. Une boisson contenant du sodium va aussi vous inciter à boire plus fréquemment.
- Éviter les boissons trop sucrées, car elles nuisent à la rétention des fluides^{ix}
 - Ne pas aller au-delà de 8 % de glucides
 - Exemples : jus de raisin 17%, jus d'orange 9%, Gatorade 6,4%, Gatorade G2 2%

De l'eau au visage pour augmenter la performance ?

Lors d'un 5 km de course à pied à 33 degrés Celsius, une récente étude (2016) a démontré une amélioration de la performance lorsque les sujets recevaient de l'eau au visage trois fois par km durant leur course. Un bain d'eau froide 20 minutes avant la course a aussi reproduit des effets très similaires sur la performance. Dans les deux stratégies une augmentation de l'activation musculaire ainsi qu'une diminution de la sensation thermique étaient constatées.

Samuel St-Arnaud, M.Sc. Kinésiologie

www.facebook.com/samuelstarnaudnutrition

www.nutritionssa.com

Tous droits réservés

À propos de :

Samuel St-Arnaud

Samuel est un kinésologue, passionné de vélo de montagne (enduro et descente) et de la performance athlétique. L'amour de ce sport m'a amené à progresser au fil des années. C'est cette passion qui l'a amené à compléter une maîtrise en physiologie de l'exercice et de nombreuses formations continues en naturopathie et en alimentation sportive. Coursus qui lui a permis d'acquérir une expertise sur l'optimisation de l'activité physique, la récupération, l'alimentation et l'utilisation de supplément en contexte de performance sportive de haut niveau (Carabins à l'UdeM).

Consultant en alimentation sportive et conférencier depuis 2012, il a aidé plusieurs sportifs dont des athlètes professionnels à repousser leurs limites et à maximiser leurs performances sportives. Il a une approche personnalisée et méthodique : « Chaque personne est unique, ainsi l'alimentation doit être adapté selon les besoins en nutriments, les objectifs, les caractéristiques physiques et les préférences de chacun. »

Pour plus d'information sur la préparation à une épreuve d'endurance vous pouvez vous procurer son e-book « S'ALIMENTER POUR PERFORMER » via le lien suivant : <https://nutritionssa.com/produit/e-book/>

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Références :

- ⁱ Mountjoy M, Alonso JM, Bergeron MF, et al. Hyperthermic-related challenges in aquatics, athletics, football, tennis and triathlon. *Br J Sports Med.* 2012;46(11):800-804.
- ⁱⁱ Armstrong LE, Med Sci Sports Exerc. . Influence of diuretic-induced dehydration on competitive running performance. 1985 Aug;17(4):456-61.
- ⁱⁱⁱ American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(2):377-390.
- ^{iv} Shirreffs SM, Sawka MN. Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *J Sports Sci.* 2011;29(Suppl 1):S39-S46.
- ^v Goulet ED. Dehydration and endurance performance in competitive athletes. *Nutr Rev.* 2012;70(Suppl 2):S132-S136.
- ^{vi} Jeukendrup A, Carter J, Maughan RJ. Competition fluid and fuel. In: Burke L, Deakin V, eds. *Clinical Sports Nutrition*. 5th ed. North Ryde NSW, Australia: McGraw-Hill Australia Pty Ltd; 2015:377-419
- ^{vii} American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(2):377-390.
- ^{viii} Shirreffs SM, Sawka MN. Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *J Sports Sci.* 2011;29(Suppl 1):S39-S46.
- ^{ix} Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American College of Sports Medicine, NUTRITION AND ATHLETIC PERFORMANCE: POSITION PAPER FEBRUARY 2016
- ^x Jeukendrup, A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 25-33.
- ^{xi} Stevens, C. J., Kittel, A., Sculley, D. V., Callister, R., Taylor, L., & Dascombe, B. J. (2017). Running performance in the heat is improved by similar magnitude with pre-exercise cold-water immersion and mid-exercise facial water spray. *Journal of sports sciences*, 35(8), 798-805.