

L'IMPORTANCE DES LIQUIDES CHEZ LES ATHLETES



SNAC

Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Les liquides sont importants pour tous les athlètes Pourquoi?

- 1) Pour remplacer l'eau qu'ils perdent au cours d'un exercice.
- 2) Pour remplacer les glucides brûlés pendant un exercice prolongé.
- 3) Pour remplacer les électrolytes perdus pendant un exercice prolongé.

Surveillez votre perte de liquides

- 1) Pesez-vous avant et immédiatement après chaque séance d'exercice.
- 2) Une urine foncée et peu abondante indique un besoin de liquide.

Les liquides avant l'exercice

- Buvez beaucoup tous les jours afin de maintenir votre poids et d'uriner suffisamment.
- L'absorption de liquides peut être particulièrement importante pour les athlètes qui suent beaucoup. Si c'est votre cas, buvez jusqu'à 1 000 ml durant les deux ou trois heures qui précèdent une activité.

Tentez l'expérience avant une ou deux séances d'entraînement pour déterminer la quantité de liquide que vous pouvez absorber sans vous sentir mal à l'aise.

ÉVITEZ ou RÉDUISEZ la consommation de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool parce qu'elles font uriner plus que la normale.

Les liquides au cours de l'exercice

- Buvez de faibles quantités (100 à 150 ml) toutes les 15 minutes.
- Si vous suez beaucoup, buvez plus.
- Les boissons fraîches sont absorbées plus rapidement et abaissent la température du corps.

Les liquides après l'exercice

- Buvez un litre d'eau pour chaque kilogramme de poids perdu au cours de l'exercice.

Exemple : poids perdu = 0,75 kg
Quantité de liquide = 0,75 kg x 1 000 ml/kg = 750 ml.

Dans certains cas, on peut ajouter des glucides ou des électrolytes à la boisson.

IMPORTANT - HORS DU CONTINENT NORD-AMÉRICAIN

Même si l'eau du robinet est «bonne» à boire, la variation du nombre de bactéries risque de provoquer des problèmes gastro-intestinaux. Lorsque vous ajoutez des glaçons à vos boissons, c'est comme si vous ajoutiez de l'eau du robinet!

L'IMPORTANCE DES LIQUIDES CHEZ LES ATHLÈTES

Acclimitez-vous

Si vous devez livrer une compétition dans un climat torride, habituez-vous à la chaleur avant la rencontre

- en vous entraînant dans un milieu semblable avant votre départ,
- en vous rendant sur les lieux de la compétition au moins une semaine d'avance et en vous entraînant de façon graduelle dans ces conditions.

Les glucides : de l'énergie ajoutée

Si votre séance d'exercice dure plus d'une heure, vous devrez peut-être ajouter des glucides.

- Les boissons pour athlètes que l'on trouve dans le commerce et qui renferment entre 6 et 10% de glucides (6 à 10 g/100 ml) constituent un bon choix.

Peu importe votre choix de boisson, faites-en l'essai pendant une séance d'entraînement avant d'en consommer au cours d'une compétition!

Les électrolytes ont aussi leur importance

- S'il fait chaud
- Si votre exercice dure plus d'une heure
- Si le climat est humide
- Si vous ne vous êtes pas habitué à la température vous aurez peut-être à remplacer des électrolytes.

Les concentrations d'électrolytes dans la boisson devraient être inférieures aux dosages suivants :

230 mg/l de sodium
195 mg/l de potassium

De nombreuses boissons pour athlètes que l'on trouve sur le marché font très bien l'affaire. Vous pouvez toutefois les remplacer facilement par le mélange suivant :

500 ml de jus d'orange non sucré
2,5 ml de sel
4,5 l d'eau

Ce mélange contient environ 1 g d'hydrate de carbone par 100 ml et ne constituera pas un substitut acceptable à moins d'ajouter 375 ml de sucre à ces cinq litres de liquide.

Évitez les comprimés de sel - ils sont trop concentrés et vous avez besoin de beaucoup d'eau pour les absorber. Ils peuvent irriter vos intestins et provoquer vomissements et diarrhée.

Après l'exercice

- Buvez 1 l d'eau par kilogramme de poids perdu durant l'exercice.
- Consommez des aliments et des boissons riches en glucides.
- Consommez des aliments riches en sel (jus de tomate ou de légumes, bretzels, consommés, fromage à faible teneur en matière grasse, noix salées) et des aliments riches en potassium (bananes, oranges, fruits séchés, légumes, lait, légumineuses, viandes maigres) pour remplacer les électrolytes perdus.
- Les boissons fraîches sont absorbées plus rapidement.
- Buvez même si vous n'avez plus soif. L'exercice altère le mécanisme de la soif.

Also available in English

Renseignements fournis par
le Conseil canadien des sciences et de la médecine du sport
1600, promenade James-Naismith, Gloucester (Ontario), K1B 5N4

Ce programme est subventionné par Sport Canada