Hydratation: L'eau suffit amplement

Une hydratation réussie passe par le respect de certains principes – type de boissons, volume et fréquence – selon l'activité pratiquée et la saison. Le point avec Samuel Mettler, nutritionniste.

Il est recommandé de boire 2 dl de liquide toutes les 15 à 20 minutes pendant une activité sportive.

Il est recommandé aux sportifs de boire régulièrement de petites quantités afin de couvrir les besoins d'eau de l'organisme pendant l'effort. Ceci vaut-il pour tous les types de sport? Samuel Mettler: En principe, on devrait consommer deux décilitres de liquide toutes les 15 à 20 minutes dans le cadre de toute activité sportive. L'apport en liquide doit cependant être adapté aux circonstances et au type de sport. Par exemple, il est plus simple de boire au hockey sur glace en raison des courtes durées d'intervention. Ceci est plus compliqué à faire au football ou lors d'un marathon.

Les boissons énergétiques fournissent de l'énergie et des électrolytes à l'organisme. L'eau n'est-elle pas suffisante? Lorsque l'on pratique le fitness ou un sport de loisir, l'eau suffit amplement. Les boissons énergétiques ne sont pas recommandées si l'on court ou que l'on fait de la musculation pendant une demi-heure, surtout si l'on cherche à contrôler son poids. La consommation de ce type de boissons peut engendrer un apport énergétique supérieur à la dépense. C'est pourquoi elle est surtout adaptée aux efforts intensifs de longue durée.

Vous avez examiné des boissons énergétiques et en avez conclu qu'elles avaient presque toutes un pH faible (acide), ce qui attaque les dents. Comment les fabricants ont-ils réagi à cette critique? Assez faiblement. Seuls quelques-uns ont complété leur assortiment d'une boisson au pH neutre. Il existe donc un énorme potentiel à développer dans ce domaine. Si l'on s'entraîne plusieurs fois par semaine et que l'on consomme continuellement des boissons énergétiques, les dents en pâtissent. Des boissons au pH neutre seraient également mieux tolérées.

Il arrive fréquemment que l'on consomme du thé ou d'autres boissons chaudes pendant les pauses. Qu'en pensez-vous? Ce n'est vraiment pas l'idéal. Le corps est généralement surchauffé après une activité sportive et

devrait être rafraîchi, ce qui n'est pas possible avec une boisson chaude. En outre, le thé froid, par exemple, est bien plus agréable à boire que le thé chaud, et peut être consommé en plus grande quantité.

Trop boire, ne pas assez boire... Quels sont les bons volumes? Une bonne compréhension de soi est souvent déjà d'une grande aide. Le problème surgit lorsqu'une personne craint de ne pas boire suffisamment et verse dans l'excès. Le surplus de liquide, et donc de poids, est préjudiciable à la performance. De plus, il peut, en fonction des prédispositions individuelles, causer de sérieux problèmes de santé lors d'un effort. Quatre à huit décilitres par heure est la règle qui prévaut généralement; par temps froid ou lors d'une charge moindre, ces valeurs peuvent être abaissées. En été ou lors de températures élevées, on se situe plutôt dans la fourchette supérieure. Un bon outil de contrôle est la pesée avant et après l'activité physique. Elle permet d'estimer la perte individuelle de liquides.

Samuel Mettler est nutritionniste à l'Office fédéral du sport OFSPO et au Swiss Forum for Sport Nutrition à l'EPF de Zurich.

Source: «mobile» 2/2008, p. 40-41, Samuel Mettler, Reto Bürki

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO