

Régénération

Source vitale

■ Arrière-plan

L'eau est essentielle à la vie car elle crée le milieu dans lequel toutes les réactions métaboliques se produisent. Elle assure le transport de substances chimiques et donc le bon fonctionnement physiologique. Elle permet aussi de réguler la température corporelle. Si le corps vient à en manquer, même en quantité limitée, il ne répondra plus aux sollicitations de manière efficace. La déshydratation constitue un facteur limitant de la performance, un facteur souvent sous-estimé par les athlètes et les entraîneurs. La réhydratation s'avère donc primordiale. Elle vise à restaurer le stock hydrique que l'on perd par expiration et évaporation (poumons, peau), par l'urine, les selles et la sueur. L'apport recommandé en liquide est de 1,5 à 2 litres par jour (à condition de ne pas transpirer). L'activité sportive augmente ces besoins. De plus, avec la sueur, le corps perd de précieux sels minéraux – sodium et chlore principalement.

■ Pourquoi?

Réhydratation (restauration des pertes) et apport des concentrations optimales de sodium et de chlore.

■ Quand?

Régulièrement en petites quantités durant l'activité et en abondance directement après.

■ Conséquences pratiques

- Lors d'efforts longs et intensifs et par température élevée, l'hydratation occupe le rôle central, car elle doit compenser au fur et à mesure les pertes qui peuvent aller jusqu'à plusieurs litres (transpiration, respiration).
- La soif est un mauvais indicateur, car trop tardif. Pour éviter que cette sensation ne se déclenche, il faut boire par petites quantités durant l'activité. La règle établie: 1,5 à 2 décilitres chaque 15-20 minutes, mais pas plus d'un litre par heure!
- Le goût est important pour inciter à boire en suffisance. On peut ajouter à la boisson des hydrates de carbone (voir «Shake et autres», page 10).
- Avec la sueur, le corps perd aussi de précieux sels minéraux (sodium et chlore). C'est pourquoi il est recommandé d'ajouter une pointe de couteau de sel dans la boisson.

Tea time

-10 10-14

Quoi? Pour des efforts d'une heure et moins, l'eau et le thé (chaud ou froid) conviennent parfaitement. Les jus de fruits dilués avec de l'eau offrent une alternative intéressante. Pour des efforts plus longs, le sportif peut recourir à des boissons «à valeur ajoutée», telles que thé peu sucré ou boissons sportives commerciales.

Cocktail

15-20 20+

Quoi? Boissons sportives que l'on trouve dans le commerce ou préparations personnelles (jus de fruit et eau, sirop, thé légèrement sucré, etc.). La maltodextrine est une variante intéressante si l'on veut compléter sa boisson en hydrates de carbone tout en évitant le goût de sucre.

Exemple de mélange: 1 litre d'eau, 30 grammes de sirop, 40 grammes de maltodextrine en poudre, 1 gramme de sel de cuisine et éventuellement un peu de jus de citron. Le sel est important pour des efforts longs et intenses durant lesquels les pertes sudorales sont importantes. Il est possible aussi de compenser ces pertes minérales par des snacks salés pauvres en graisse.