

BIEN BOIRE AU QUOTIDIEN

Quel impact sur les performances intellectuelles et sportives ?

Si la majorité des français n'atteint pas le repère de 1,5 litre de boissons par jour (CREDOC 2007), connaissent-ils l'impact de l'hydratation sur leurs performances physiques et cognitives ? Un déficit d'hydratation peut entraîner des dysfonctionnements notables sur les capacités de concentration des adultes, dans le cadre de la pratique sportive chez les séniors. Voici quelques conseils pour bien boire au quotidien.

Quand la soif se fait sentir, il est déjà trop tard !!!

Lorsque la sensation de soif apparaît, le corps a déjà perdu 1% de sa teneur en eau. En effet, contrairement aux idées reçues, la soif fonctionne comme un mécanisme d'alerte et non comme une régulation. Lorsqu'on a soif, le corps est déjà sous hydraté. Certaines conséquences d'une hydratation insuffisante sur la santé ont été mises en évidence dans des études scientifiques :

--- Lithiase urinaire : présence de calculs dans le système urinaire et infection urinaire, ainsi que toute une série d'autres affections probables, comme la constipation, et des dysfonctionnements du système cardiovasculaire (par exemple l'hypertension).

Déshydratation et diminution des capacités cognitives !!!

De plus, il est montré scientifiquement qu'un déficit hydrique de 2%, en apparence relativement faible, se répercute immédiatement sur les capacités cognitives :

--- Baisse de la vigilance, sensation de fatigue, diminution de la mémoire à court terme, diminution de l'efficacité du calcul arithmétique, augmentation du temps de réponse.

Besoins hydriques et performances du sportif !!!

Les pertes hydriques peuvent s'accroître considérablement au cours de l'exercice sportif, à la fois par la sudation et l'expiration. Elles sont d'autant plus élevées que l'exercice est long et continu, et que la température extérieure est élevée. Dès que l'on ne boit pas assez les répercussions physiques sont immédiates : crampes, tendinites, articulations douloureuses.

S'hydrater pendant l'effort est nécessaire mais n'est pas suffisant, car ce geste n'est que partiellement efficace : lors d'un effort prolongé, les pertes hydriques sont souvent supérieures à la capacité d'absorption intestinale. De plus, un trop grand volume de liquide entraîne un gêne gastrique pour le sportif.

Au delà d'une heure d'effort continu, les pertes hydriques doivent être compensées par une boisson adaptée ou boisson de l'effort. Contenant du glucose et du sodium, elle permet de compenser les pertes de l'organisme. Mais attention il ne s'agit pas de « boissons énergisantes », qui pour leur part ne sont pas adaptées à la réhydratation du sportif.

PLAN HYDRIQUE TYPE

- Au réveil : 1 à 2 verres
- Petit déjeuner : un apport hydrique (eau, thé, café)
- Matinée : 0,5 L réparti en petites gorgées
- Déjeuner : 2-3 verres selon tolérance

--- Après midi : 0,5 L réparti en petites gorgées

--- Diner : 2-3 verres selon tolérance

--- Soirée : 1 à 2 verres

Choisir une alimentation riche en eau (fruits, légumes, laitages)

POURQUOI 1,5 LITRE PAR JOUR ?

L'organisme perd chaque jour environ 2,5 litre d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport en eau par les aliments lui fournit moins d'un litre d'eau. **IL FAUT DONC BOIRE 1,5 LITRE PAR JOUR** pour lui assurer un bon équilibre hydrique.

Ce repère varie toutefois selon les conditions extérieures (forte chaleur notamment...) et doit être adapté en fonction des données individuelles (âge, poids, intensité de l'activité pratiquée, fièvre, ect.)

