

## SOMMAIRE

### Sport et hydratation

#### Les chiffres clés

#### L'importance de l'hydratation pour les sportifs

#### Comment boire ?

#### Les boissons des sportifs

#### Focus sur H<sup>3</sup>O PRO™

#### A retenir

L'hydratation est une des composantes essentielles de l'alimentation du sportif. Il est recommandé d'accorder autant d'attention aux boissons consommées qu'à la composition des repas des sportifs. Une hydratation inadaptée peut avoir une influence sur la performance.

### Les chiffres clés



- › **3 à 3,5 litres** : c'est le besoin moyen en eau d'un sportif par jour dans des conditions normales.
- › **20 %** : une perte de liquide de 2 % par rapport au poids du corps réduit la capacité à accomplir un effort d'environ 20 %.
- › **3 à 4 litres** : c'est le volume d'eau que les joueurs professionnels de football ou de tennis peuvent perdre par match.
- › **60 g** : c'est la quantité de glucides utilisés par heure de pratique du football, pour un homme de 70 kg.

### L'importance de l'hydratation pour les sportifs

L'eau est le constituant principal de l'organisme, elle représente 60 à 70 % du poids du corps. Une hydratation adaptée est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Lors d'un exercice physique, il y a production de chaleur. Cette chaleur est éliminée par une perte d'eau, la sueur, qui fait baisser la température corporelle. La sueur est une conséquence normale de l'effort. Lorsque le sportif transpire, il se déshydrate et les cellules musculaires ne peuvent fonctionner de façon optimale tant que la quantité d'eau n'est pas rétablie. Ceci peut avoir pour conséquence de faire baisser les performances. Une insuffisance de boissons peut provoquer une fatigue importante, un coup de chaleur, des accidents musculaires ou tendineux... Le sportif devra se réhydrater pendant l'exercice, surtout s'il dure longtemps et bien sûr après l'effort.

## Comment boire ?



Les apports en eau doivent compenser les pertes. L'intensité de l'effort, sa durée, la température ambiante, l'humidité, l'ensoleillement, le vent... influencent les besoins en eau des sportifs. Au cours de l'exercice, la sensation de soif est partiellement masquée et la prise spontanée de liquide est inférieure aux besoins réels. Il faut donc boire avant d'avoir soif et boire plus que sa soif. La soif est le signe d'une déshydratation déjà installée.

Les boissons de l'effort d'apport glucidique, communément appelées boissons isotoniques, répondent spécifiquement aux besoins des sportifs, notamment en cas d'effort intense.

### Avant l'effort :

Dans les 3 heures qui précèdent l'effort, il est déconseillé au sportif de consommer des aliments solides afin d'éviter tous problèmes digestifs. Il pourra par contre boire de l'eau car il est essentiel de démarrer un exercice dans un bon état d'hydratation. En complément, le sportif pourra boire une boisson énergétique d'apport glucidique (150 ml) 5 minutes avant le début de l'effort.

### Pendant l'effort :

Il est conseillé de boire par petites quantités et régulièrement, selon la durée et l'intensité. Un bon rythme est de boire environ 150 à 200 ml toutes les 15 à 20 minutes. L'idéal est de boire frais (8 à 15°) mais non glacé. Une boisson énergétique d'apport glucidique apporte l'eau et les glucides nécessaires à la poursuite de l'effort.

- *Pour les efforts de moins de 1 heure.* L'ingestion d'eau est conseillée en cas de très fortes pertes sudorales, notamment s'il fait chaud et humide.
- *Pour les efforts de 1h à 2h30.* Il s'agit de réhydrater, de « reminéraliser » et de « resucrer » l'organisme. Une boisson de l'effort d'apport glucidique est la plus efficace.
- *Pour les efforts de plus de 2h30.* En plus de la boisson de l'effort d'apport glucidique, il faudra prévoir des aliments glucidiques solides à consommer toutes les heures.
- *Pour les efforts de 3h et plus.* Il faudra prévoir en plus, des petits repas toutes les 2 heures avec des protéines.

Pour les sports collectifs, prévoir la consommation d'une boisson de l'effort d'apport glucidique à la mi-temps. On pourra en consommer jusqu'à 0,5 litre.

### Après l'effort :

La réhydratation et la recharge en glucides se font dès l'arrivée. Il faut boire immédiatement un mélange d'eau et de glucides pour réhydrater l'organisme, remonter la glycémie et permettre de reconstituer les stocks de glycogène. Le sportif peut continuer à consommer une boisson de l'effort d'apport glucidique. La quantité consommée est variable selon la durée et l'intensité de l'effort. La réhydratation se poursuit pendant les 24 heures qui suivent l'effort.

## Les boissons des sportifs



### L'eau :

L'eau est essentielle pour l'hydratation des sportifs. Cependant lors d'un effort intense, une boisson isotonique permet de remplacer rapidement l'eau et les sels minéraux perdus par l'organisme en transpirant. De plus, la consommation de glucides pendant l'effort permet de gérer au mieux le stock de glycogène de l'organisme.

Les boissons gazeuses sont à éviter. Si elles sont prises avant ou pendant l'effort, elles peuvent provoquer des ballonnements ou des difficultés de digestion.

### Les boissons de l'effort d'apport glucidique :

Une activité physique de longue durée entraîne non seulement une perte d'eau mais également une consommation importante de nutriments, notamment du glucose. La consommation de glucose varie de 20 g à plus de 90 g par heure selon l'activité et l'intensité. Le glycogène, stocké au niveau du foie et des muscles, fournit une grande partie de ce glucose. Une autre partie, en plus petite quantité provient du sang. Une baisse de la glycémie n'est pas souhaitable même si elle reste modérée. C'est la raison pour laquelle il est utile d'apporter des glucides avec la boisson. Cet apport permet de préserver les réserves en glycogène et de ce fait, améliorer la résistance à l'effort.

La boisson de l'effort d'apport glucidique apporte des glucides, mais aussi des sels minéraux, des oligo-éléments et des vitamines. Elle apporte du sel qui compense les pertes dues la sueur.

Il est essentiel de privilégier une boisson isotonique dont la concentration est similaire à celle du corps ce qui permet une absorption rapide.

## Focus sur H<sup>3</sup>O PRO™ Boisson énergétique de l'effort d'apport glucidique -Boisson isotonique



C'est une boisson isotonique procurant au corps hydratation et énergie pendant l'activité physique. Elle est à consommer idéalement pendant l'effort, mais elle peut également être consommée juste avant et surtout après l'exercice. H<sup>3</sup>O PRO™ convient aux sportifs professionnels ou amateurs.

### H<sup>3</sup>O PRO™ apporte :

#### Des glucides.

Les glucides constituent la source d'énergie la plus utilisée par les muscles au cours de l'exercice. Les glucides stockés sous la forme de glycogène, constituent des réserves peu importantes.

Un sachet de H<sup>3</sup>O PRO™ apporte 32 g de glucides, il est à utiliser avec 500 ml d'eau. La concentration de la boisson obtenue est de 64 g de glucides par litre. Les glucides apportés par H<sup>3</sup>O PRO™ permettent un apport constant et immédiatement disponible en énergie.

Ces glucides sont de deux types, ils ont un index glycémique (IG) différent et ont donc un impact différent sur la glycémie. Tous les aliments contenant des glucides font plus ou moins augmenter la glycémie. On utilise l'index glycémique pour les classer :

- › Le saccharose : il a un IG de 68, son effet sur la glycémie est rapide.
- › L'isomaltulose : c'est un sucre naturel dérivé du saccharose. Il a un IG de 36, son effet sur la glycémie est davantage étalé dans le temps. L'énergie apportée sous cette forme est plus « durable ».

#### Des minéraux :

- › Du sodium (Na), pour une recharge hydrique rapide et efficace.
- › Du potassium (K), pour un bon équilibre en eau et en sels minéraux dans l'organisme. Il participe aussi au bon fonctionnement des muscles.

Le sodium et le potassium aident le corps à être mieux hydraté.

- › Du calcium (Ca), pour son rôle dans la solidité des os et la contraction musculaire.
- › Du magnésium (Mg), pour son rôle dans le bon fonctionnement des muscles, notamment l'utilisation du glycogène.

Le calcium et le magnésium participent au bon fonctionnement des muscles, particulièrement en cas de crampes musculaires.

### Des vitamines :

- › Vitamines E et C, pour aider l'organisme à lutter contre les radicaux libres produits lors de l'effort. Elles contribuent à protéger les cellules de l'organisme.
- › Vitamines B1, B2, B3 et B6, pour une bonne utilisation des nutriments, notamment des glucides. Elles interviennent dans la production d'énergie de l'organisme. De plus, ces vitamines agissent en synergie.

H<sup>3</sup>O PRO™ est disponible en sachets individuels, facile à utiliser et pratique.

**Utilisation :** 1 sachet par heure d'activité physique en 3 ou 4 prises.

H<sup>3</sup>O PRO™ est adapté aux besoins des personnes pratiquant des sports d'équipe, des sports individuels d'endurance, des activités en salle...

## A retenir

- › L'hydratation est une des composantes essentielles de l'alimentation du sportif.
- › Même si le sportif n'a pas soif, il doit boire de l'eau. L'entraînement à boire fait partie de l'entraînement. La déshydratation est un des ennemis des sportifs.
- › Il faut anticiper la soif qui est le signe d'une déshydratation installée.
- › Il est recommandé de boire avant, pendant et après un effort.
- › Une boisson de l'effort d'apport glucidique apporte de l'eau, des glucides, mais aussi des sels minéraux, des oligo-éléments et des vitamines.
- › H<sup>3</sup>O PRO™ est une boisson isotonique procurant au corps hydratation et énergie pendant l'activité physique.

### Sources :

- *Diététique du sportif, Que manger pour être en forme, 7ème édition complétée, Jean-Paul Blanc, Amphora.*

- *Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions Tec&Doc.*

Photos : Banana stock, creativ collection, photo alto