



LA CHRONIQUE DU DOC



Clinique Chiropratique Familiale; 2424 King Ouest, bureau 20, Sherbrooke, J1J 2E8
 drllapalme@chiropratique.com Tél. : (819) 564-8815 Fax : (819)564-0756

L'importance de l'hydratation au baseball

Par Dr Loudevick Lapalme, chiropraticien associé des Athlétiques BRP de Sherbrooke



Notre corps est constitué en grande partie d'eau. Le corps d'un homme est composé de 60 % d'eau et celui de la femme de 55 %. Cette légère différence s'explique par le fait que le taux de masse grasse (pauvre en eau) est plus important chez la femme.

L'eau est indispensable à l'ensemble des processus vitaux de l'organisme. L'eau :

- Maintient le volume sanguin et lymphatique
- Maintient la température corporelle
- Permet les réactions chimiques cellulaires
- Fournit la salive
- Sert de lubrifiant pour les articulations (liquide synovial)
- Permet l'absorption et le transport des nutriments
- Élimine les déchets
- Permet l'activité neurologique du cerveau

À tous les jours, le simple fait de respirer, de transpirer, d'uriner ou de digérer nous fait perdre de 1,5 à 2 litres d'eau. Ces pertes doivent donc être remplacées, particulièrement chez le sportif où les besoins peuvent tripler avec l'activité!

Lors de l'activité physique, l'eau joue trois grands rôles. Premièrement, l'eau possède une fonction thermorégulatrice. Elle maintient la température du corps autour de 37 degrés Celsius, peu importe la température extérieure. Le corps réussit à dissiper sa chaleur vers l'extérieur grâce à la transpiration. Deuxièmement, l'eau a une fonction cardio-circulatoire. Une mauvaise hydratation hausse la fréquence cardiaque à l'effort. Votre cœur a besoin de pomper plus rapidement pour un même effort, car le sang est plus « épais ». L'eau participe aussi aux échanges des nutriments (glucides) et des électrolytes (sels) intra et extra-cellulaires. Troisièmement, l'eau élimine les déchets (toxines) accumulés comme l'acide lactique et le gaz carbonique (ces déchets cellulaires causent de la fatigue musculaire et des courbatures).

L'exercice physique entraîne une diminution de l'eau présente dans notre corps. Il est donc essentiel de bien s'hydrater avant, pendant et après un exercice physique. Si l'exercice se prolonge en l'absence d'une hydratation adéquate, les performances sportives en seront grandement affectées et des accidents plus graves peuvent survenir. Une baisse de l'état d'hydratation provoque une charge augmentée pour le système cardio-vasculaire (augmentation de la fréquence cardiaque, augmentation du rythme respiratoire, troubles de la pression artérielle) ainsi qu'une hyperthermie (le coup de chaleur : la température monte au dessus de 39-40 degrés Celsius). L'hyperthermie peut être mortelle, car le cerveau peut difficilement supporter une température supérieure à 41,6 degrés Celsius. En plus, une déshydratation peut être à l'origine de troubles aux muscles et aux tendons, car elle favorise l'accumulation d'acide lactique au niveau musculaire (jambes molles, moins de puissance et de précision, perte d'énergie, claquage musculaire, entorse, tendinites).

Une bonne hydratation est essentielle pour maintenir et développer vos performances sportives. Il suffit d'un léger déficit en eau (de l'ordre de 1 % du poids corporel, soit une perte de seulement 0,8 litre pour un homme de 175 livres) pour diminuer de 10 % les performances physiques. Une déshydratation de 2 % les réduit de 20 % et retentit aussi sur les performances intellectuelles (diminution du temps de réaction).

Il est primordial d'être très attentif aux symptômes de la déshydratation :

- Soif
- Irritabilité
- Maux de tête
- Faiblesse musculaire (jambes molles, moins de puissance)
- Étourdissements
- Crampes
- Nausées
- Baisse des performances
- Urine très foncée

Pour s'assurer d'une performance optimale sur le terrain, le sportif doit apprendre à maintenir un niveau d'hydratation adéquat et à boire **avant** d'avoir soif. Car la sensation de soif arrive lorsque le corps est déjà en état de déshydratation.

À la base, assurez-vous de combler vos besoins primaires en eau. Une personne qui ne fait aucun sport devrait consommer de 6 à 8 verres d'eau par jour (soit de 1,5 à 2 litres d'eau). Pour un sportif, l'apport en eau doit nécessairement être augmenté. Il faut boire, deux heures avant un exercice, 500 ml d'eau (2 gros verres). Il faut absolument éviter d'ingurgiter une grande quantité d'eau tout juste avant l'exercice, car vous aurez probablement des malaises gastriques. Pendant l'exercice, il faut boire régulièrement l'équivalent de ½ à 1 verre d'eau (125-250 ml) toutes les 20 minutes (ce qui revient à boire 3 à 6 bonnes gorgées d'eau par 20 minutes). Après l'exercice, il faut boire abondamment l'équivalent de 2,5 à 3 verres d'eau par livre de poids perdue lors de l'activité sportive. Pour vérifier si vous buvez suffisamment, regardez la variation de votre poids après l'exercice et la couleur de votre urine. Si vous perdez plusieurs livres ou que votre urine est très foncée et peu abondante, vous devez augmenter votre apport en eau.

L'eau que vous buvez pendant l'activité sportive ne doit pas être trop froide, car elle risque de provoquer des inconforts au ventre. Faites donc attention aux fontaines d'eau qui, parfois, fournissent une eau très froide. Si l'activité est très exigeante, dure plus d'une heure ou que la température extérieure est chaude et humide, vous pouvez avoir recours aux boissons sportives. Ces boissons contiennent des hydrates de carbone, du sodium et du potassium. Vous pouvez aussi vous concocter votre propre boisson sportive. Le but d'une telle boisson est de combler une partie des sels minéraux perdus par la transpiration et de fournir de l'énergie aux muscles sous forme de glucides (sucres). Notez que dans la majorité des activités sportives d'intensité modérée, une alimentation équilibrée vient combler les pertes en sels minéraux. De plus, comme ces boissons ont habituellement bon goût, cela encourage la consommation de liquide et diminue le risque de souffrir de déshydratation.

Les boissons sportives contenant de 4 à 8 g de glucides par 100 ml (4-8 %) sont celles recommandées, car elles sont rapidement absorbées par le corps. Les boissons contenant plus de 8 % de glucides ont une trop grande teneur en sucre et peuvent provoquer des malaises digestifs. Pour ces mêmes raisons, évitez de consommer des jus de fruits, des boissons sucrées et des boissons gazeuses avant et pendant l'activité physique.

Soyez conscients que le but recherché est de conserver une hydratation optimale, mais non excessive. La consommation d'eau de façon exagérée produira des inconforts digestifs et si cette consommation se poursuit, vous risquez de souffrir d'hyponatrémie. L'hyponatrémie est une diminution de la concentration sanguine en sodium (sel). Cela provoque une entrée excessive d'eau dans les cellules du système nerveux entraînant un œdème cérébral et peut même mener vers le

coma et la mort ! Mais ne vous en faites pas, si vous respectez les directives en hydratation ci haut, vous n'avez aucun risque de souffrir d'hyponatrémie. Un cas récent de mort par hyper hydratation révélait que la personne avait bu 20 litres d'eau en 8 heures !

La prise d'alcool provoque une déshydratation. En effet, l'alcool bloque (inhibe) une hormone (l'hormone anti-diurétique, ADH), ce qui provoque une évacuation plus rapide de l'eau corporelle via les urines. Votre corps perd donc son contenu en eau plus rapidement. Sachez que si vous prenez plusieurs bières la veille d'un match, vous vous réveillerez le lendemain en état de déshydratation (soif, bouche sèche, mal de tête). Il sera donc très important de bien se réhydrater avant de commencer son match. Soyez tout aussi vigilants par la prise d'alcool après une activité sportive, car l'alcool n'est vraiment pas l'idéal pour bien récupérer.

En l'absence d'une bonne hydratation, dites adieu aux performances sportives optimales. La déshydratation est un facteur majeur de défaillances observées sur les terrains de sport, particulièrement lors de températures chaudes et humides. Soyez avertis que beaucoup de sportifs ne consomment pas assez d'eau et prenez l'habitude de développer un bon réflexe d'hydratation avant, pendant et après vos activités sportives.

Voici deux recettes de boissons sportives :

Eau	Jus	Sel
500 ml	500 ml de jus d'oranges	¼ c. à thé
700 ml	250 ml de jus de raisins	¼ c. à thé

Dr Loudevick Lapalme, chiropraticien, est spécialisé dans la prévention, le diagnostic et le traitement des blessures musculaires et articulaires reliées aux activités sportives, récréatives et industrielles.