Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Artikel: Éviter la panne sèche
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995798

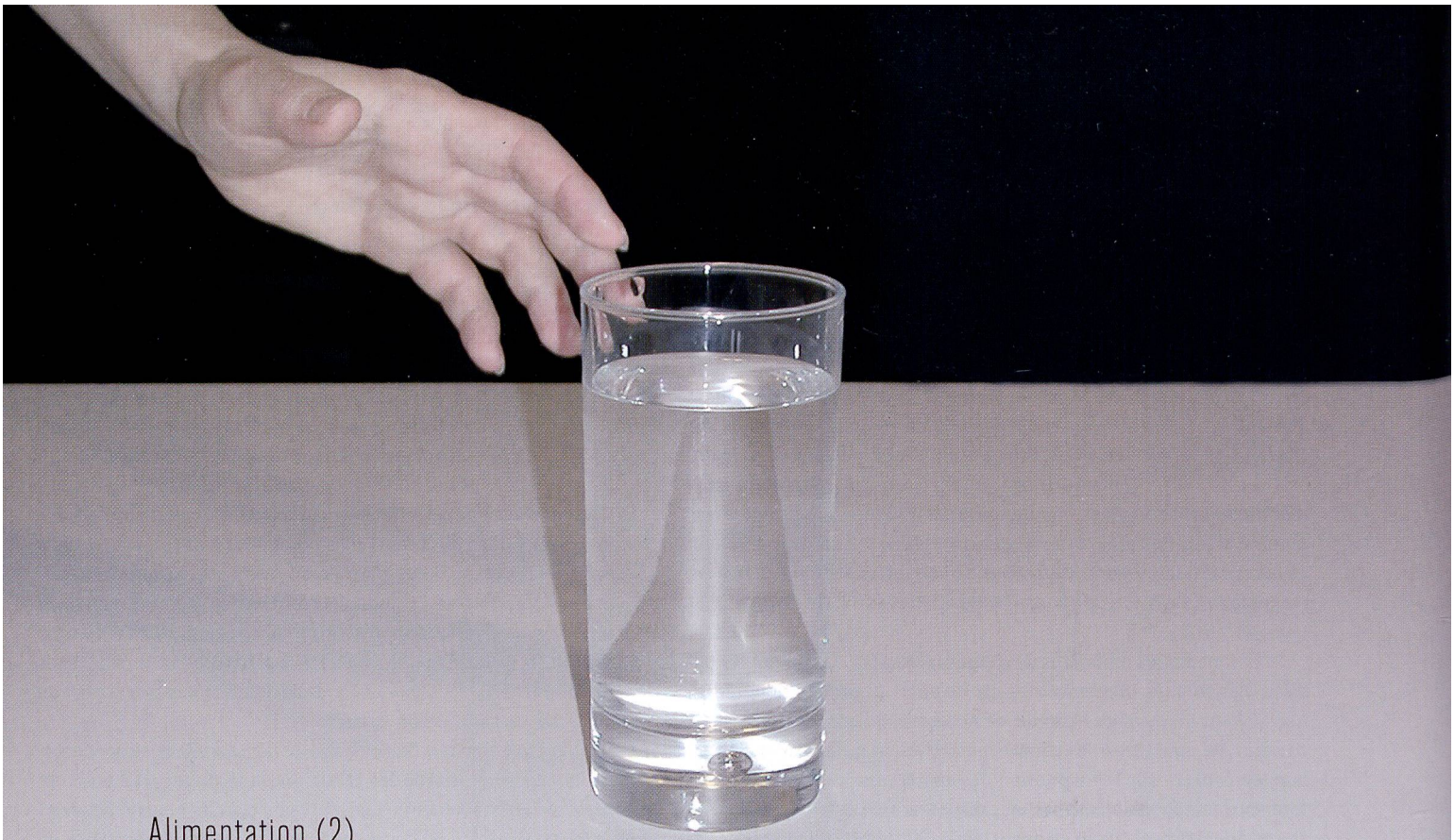
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Alimentation (2)

Eviter la panne sèche

La soif est une sensation, un besoin, un désir, une appétence, un réflexe, un comportement. Elle peut devenir torture quand elle est extrême. En sport, l'hydratation est un facteur essentiel de la performance.

Nicola Bignasca

Le corps humain est constitué de près de 60 % d'eau. C'est dans cet environnement aqueux que s'opèrent toutes les réactions chimiques essentielles à la vie. Or, nous perdons de l'eau, régulièrement et inexorablement. Elle s'en va de nos poumons à chaque expiration sous forme de vapeur, de nos pores sous forme de sueur et elle s'élimine sous forme liquide par les urines et les fèces. La prise de boisson, elle, est irrégulière, fractionnée dans la journée selon le désir, l'occasion ou l'habitude.

Fonction modulatrice du rein

Ce déphasage entre pertes et apports requiert un mécanisme souple capable de préserver la stabilité de l'état hydrique quand elle est compromise. C'est la fonction du rein de moduler le volume d'eau excrété par les urines. La large fluctuation de la miction, de l'ordre de 0,5 à 3 litres par jour, permet de tolérer temporairement une sudation importante ajoutée à une privation d'eau. Mais par quels principes la soif est-elle régie? Jacques Décombaz, chercheur au département de nutrition de Nestlé, s'est penché sur la question dans un article que nous vous résumons ici.

Trop tard et trop peu

Il faut une altération sensible de l'état hydrique pour que l'on prenne conscience du besoin de désaltération. Une augmentation de 1 à 2 % de la concentration de soluté ou une diminution du volume sanguin d'environ 10 % éveillent la soif.

Le bon cocktail

L'ingestion avant, pendant et après l'effort physique, de boissons sportives enrichie en hydrates de carbone induit, selon la durée et l'intensité de l'effort, une amélioration de la performance et de la régénération. Ces boissons compensent la déperdition hydrique due à la transpiration et libèrent de l'énergie en approvisionnant l'organisme en hydrates de carbone et en sels minéraux.

Une boisson de ce genre devrait contenir, par litre de liquide, entre 40 et 80 grammes d'hydrates de carbone, sous forme de glucose, de polymères de glucose (maltodextrine par ex.), combinés à du fructose ou du sucre blanc. A ces hydrates de carbone, il faudrait ajouter 1 à 1,5 gramme de sel de cuisine par litre de liquide, l'addition de sel ayant pour effet d'augmenter l'absorption intestinale de l'eau, de favoriser la rétention d'eau et de prévenir la déshydratation en cas d'efforts de longue durée. Important! Ces boissons doivent être agréables à boire...

Tactique hydrique

Avant d'entreprende un effort, il est recommandé d'absorber entre 1 et 5 dl de liquide sous forme de boisson sportive pour favoriser une bonne hydratation et optimiser les stocks d'énergie. La boisson sportive en question devrait être testée au préalable, pendant la phase d'entraînement.

Pendant l'effort, les besoins varient en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité. La prise de boissons enrichies en hydrates de carbone ne se justifie pas pour des efforts inférieurs à une heure, sauf en cas de grande chaleur et forte humidité. Pour des effort supérieurs à une heure, le sportif devrait ingérer des boissons enrichies en hydrates de carbone à intervalles réguliers, à raison de 1 à 2 dl toutes les 15 à 20 minutes.

Après l'effort, le sportif n'a en général pas très faim. Or, il est prouvé que l'ingestion d'hydrates de carbone juste après la fin de l'effort, facilite la reconstitution des stocks de glycogène. La prise d'une boisson sportive à ce moment-là, combinée à une quantité suffisante de sel, facilite donc la restauration du capital hydrique et la recharge en glycogène.

Votre boisson personnelle

- Mélangez 30 g de sucre et 40 g de maltodextrine à 1 l d'eau ou de thé, ajoutez env. 1 à 1,5 g de sel de cuisine et éventuellement du jus de citron.
- Mélangez 30 g de sirop et 40 g de maltodextrine à 1 l d'eau et ajoutez env. 1 à 1,5 g de sel de cuisine.

Tiré de Spahr, C.; Mannhart, C.: Müesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport. Macolin, Office fédéral du sport Macolin, 2005 (en préparation)

Quand, très assoiffé, on commence à se désaltérer, ils se produit deux phénomènes étranges. D'abord, la sensation de soif diminue très vite, avant même que le liquide ait eu le temps de franchir le barrage de l'estomac et d'être absorbé par l'intestin. Cela est dû au fait que plusieurs niveaux de contrôle envoient des signaux destinés à couper la soif et à interrompre l'ingestion de liquide: la bouche, la gorge, puis la sphère gastro-intestinale se succèdent pour produire et maintenir l'inhibition du sentiment de soif.

Ensuite, au moment où – soif éteinte – on s'arrête spontanément de boire, le volume ingéré est inférieur au volume à remplacer. Il demeure un degré substantiel de déficit hydrique, que l'on appelle déshydratation volontaire. Ainsi, le mécanisme de la soif est peu précis chez l'être humain, puisque d'une part il répond tardivement à un début de déshydratation, d'autre part il ne restaure pas entièrement l'équilibre hydrique initial.

Buvez, éliminez!

Une urine claire et abondante est signe d'équilibre hydrique. A l'inverse, une urine foncée, peu abondante et qui dégage une forte odeur est révélatrice de déshydration ou de troubles métaboliques.

Pour en savoir plus:
Décombaz, J.: La soif. Dans: Revue suisse pour la médecine du sport et la traumatologie sportive, 4/2004.

Attention au manque!

Les enfants et les adolescents ont besoin, proportionnellement à leur poids, d'un apport en liquide plus élevé que les adultes. Ils ont une teneur corporelle en eau supérieure à celle des adultes et leur surface corporelle est plus grande par rapport à leur poids. De plus, sous l'effet de la croissance, leur métabolisme fonctionne à plein régime, ce qui nécessite une plus grande quantité de liquide.

Valeurs indicatives

- Boire au moins 1,5 à 2 litres, plus 1,5 litre par litre de sueur.
- Dans l'alimentation de base: privilégier des boissons peu sucrées, telles que l'eau, l'eau minérale, le thé aux fruits et les jus de fruits dilués.

Recettes

- Aromatiser l'eau: avec du citron, de l'orange ou du sirop.
- Faire son thé froid soi-même: doubler ou tripler la dose normale de thé aux fruits (sachet ou dose), laisser tirer le thé et le sucrer légèrement. Une fois qu'il bout, le verser sur des cubes de glace: le thé refroidit rapidement et conserve ainsi tout son arôme.
- Diluer: diluer les jus, les limonades ou le thé froid avec de l'eau du robinet ou de l'eau minérale dans une proportion d'un tiers à deux tiers.

Source: Spahr, C.; Mannhart, C.: Müesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport. Macolin, Office fédéral du sport, 2005 (en préparation)