Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 12 (2010)

Heft: 5

Artikel: Il fait froid? : Buvons!

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995360

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: 06.07.2025

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

Il fait froid? Buvons!

Boire beaucoup est essentiel en hiver. Nous passons une grande partie de notre temps dans des espaces clos, souvent surchauffés et secs. Les sportifs pratiquant une activité physique en plein air ne devraient, eux aussi, pas sous-estimer l'importance de s'hydrater.

Texte: Lorenza Leonardi Sacino; photo: Keystone

L'homme est constitué de 50 à 60% d'eau. Boire abondamment est donc vital. «Et ce, en toutes saisons», précise le Dr Claudia Fragiacomo, nutritionniste. «L'eau est présente dans chacune des cellules de notre organisme et participe à toutes les réactions en résultant. Elle est le nutriment essentiel au maintien d'une bonne santé.» Un bilan hydrique satisfaisant est tout aussi important que le bilan calorique. «Si un jeûne alimentaire peut être toléré plusieurs jours, le manque d'eau peut causer des problèmes sanitaires après quelques jours seulement et rapidement s'avérer mortel.» Boire, tout comme respirer, devrait être un geste naturel, même en hiver.

Privilégier les aliments riches en eau

«Le froid n'incite pas à absorber des liquides. Cependant, il est possible de maintenir un bilan hydrique correct via des boissons et aliments chauds (thé, tisanes, lait, minestrones, soupes) qui contribuent à maintenir une température corporelle saine», explique Claudia Fragiacomo. Les boissons alcoolisées sont déconseillées puisque, consommées à une température ambiante froide, elles provoquent un abaissement de la température corporelle pouvant provoquer des gelures. «En outre, l'apport de liquides devrait être réparti sur l'ensemble de la journée, en veillant à ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car c'est un signe de déshydratation».

Peu de gens savent que l'hiver représente un grand avantage en termes d'hydratation: la saison incite en général à ingérer des aliments plus riches en eau. Tous les glucides (pâtes, riz ou céréales) devant être cuits augmentent de volume en absorbant de l'eau. Le pain, par exemple, en contient 30%. «En hiver, la variété de légumes et de fruits contenant une quantité élevée d'eau diminue. Il est donc recommandé de continuer de consommer trois portions de fruits et deux de légumes par jour – des aliments constitués à 80% d'eau – et de manger aussi de la viande cuite, composée à 50% d'eau», précise-t-elle. L'apport d'un litre et demi d'eau associé à l'eau des aliments contribue d'ailleurs à couvrir les apports recommandés.

Et les enfants? «La quantité de liquides est fonction du poids, de l'âge et de l'activité physique», répond Claudia Fragiacomo. Il est toutefois difficile de déterminer précisément les besoins en eau des plus petits, divers paramètres entrant en ligne de compte. Il est conseillé aux parents de surveiller quelques signes: les lèvres gercées indiquent généralement une carence en apports liquides; l'apparition de symptômes tels que les maux de tête et les irritations peuvent également être à l'origine d'un déficit d'hydratation.

Sudation par toutes saisons

Skier par une belle journée ensoleillée ou par mauvais temps avec des chutes de neige n'implique pas une attitude différente en termes d'hydratation. Les personnes pratiquant un sport d'hiver devraient boire en fonction de la durée de leur activité, de l'intensité de l'effort fourni, des différences d'altitude et du type de vêtements. Ces facteurs peuvent sérieusement compromettre le bilan hydrique et donc les performances sportives et l'état de santé. Les experts expliquent que l'excès de chaleur généré par l'activité des muscles pour maintenir la température à un niveau constant est éliminé par la transpiration. De plus, le «microclimat» qui se forme entre la surface corporelle et les vêtements portés pour pratiquer ces sports d'hiver influence sensiblement la température du corps. Phénomène qui, associé aux faibles températures de la saison froide, peut provoquer une perte considérable de liquides: d'un litre et demi à deux litres d'eau par heure en cas d'efforts très intenses. Le manque de liquides signifie quant à lui une perte de sels minéraux, notamment de potassium et de magnésium. L'absence de ces deux éléments dans l'organisme peut réduire l'efficacité des muscles et causer des symptômes tels que la fatigue, des crampes, des nausées, une perte de la concentration et la diminution des réflexes.

De l'eau, rien d'autre

L'élimination des liquides durant l'activité sportive exige une hydratation correcte, non seulement pendant, mais aussi avant et après l'effort. Alors quelle boisson privilégier? «D'un point de vue physiologique, seule l'eau est réellement indispensable», explique Claudia Fragiacomo. «Toutes les autres boissons disponibles sur le marché ne servent qu'à absorber de l'eau tout en éveillant les papilles gustatives.» Les jus de fruits, par exemple, sont caloriques mais pauvres en fibres, contrairement au fruit entier. Les produits commerciaux, tels que les limonades ou les orangeades sont, eux, composés à 12% de sucres, d'eau et souvent de gaz carbonique. Sans parler des autres boissons gazeuses très populaires et très présentes dans les publicités mais affichant également un taux élevé en sucres raffinés. Et les boissons isotoniques? «Elles ne doivent être consommées que dans des situations précises. A la différence de l'eau, celles-ci sont riches en calories, en sucre et en sels minéraux.» La boisson à privilégier reste donc l'eau, peu importe les activités prévues durant la journée. Ici aussi, diverses options sont possibles. Chaque consommateur peut opter pour l'eau de son choix en fonction de ses propres besoins: naturelle, pétillante, riche en calcium ou pauvre en sodium. ■

Le Dr Claudia Fragiacomo est pharmacologue et nutritionniste au cabinet du Dr William Pertoldi à Chiasso.

Quelques conseils

- Compenser chaque perte de liquide de manière adéquate, en fonction de la durée de l'effort physique et de la température de l'air.
- Boire avant les premières sensations de soif et contrôler régulièrement l'absorption de boissons durant l'activité physique (en compétition ou à l'entraînement).
- Boire non pas pour se désaltérer, mais pour compenser le taux de liquides et de minéraux et maintenir ses propres performances qui diminuent en cas de déshydratation. Quelle quantité? Environ 200 ml toutes les 15-20 minutes pendant l'effort, notamment de longue durée.
- S'alimenter correctement afin de maintenir la quantité nécessaire de sels minéraux dans l'organisme.
- Ne pas consommer de diurétiques ni de produits végétaux aux propriétés diurétiques pour perdre du poids sans avis médical. Cette méthode garantit une nouvelle prise de poids rapide et comporte un risque de déséquilibre hydrique dangereux pour la santé.
- Eviter les vêtements à base de matières plastiques ou en nylon pour augmenter la transpiration dans le but de maigrir: ceci limite l'évaporation de la transpiration, mécanisme garantissant la thermorégulation durant l'effort physique.