

## Sport et boisson, quelques conseils

*Sport et santé, le lien est indéniable. Mais seulement si certaines précautions sont prises pour éviter des désagréments. Première d'entre-elles : boire, mais pas n'importe quoi et pas n'importe quand...*

La pratique du sport n'est pas sans effet sur le corps. Mais les bienfaits d'une activité physique ne seront au rendez-vous que si quelques précautions de base sont prises. Intéressons-nous de près à un point important : l'indispensable hydratation du sportif. D'autant plus indispensable en cas d'effort intense et prolongé, et lorsque la température extérieure est élevée.

### Pourquoi boire ?

Lors d'un exercice physique prolongé en pleine chaleur, la perte d'eau liée au travail musculaire peut atteindre 1,5 litres par heure. Lors d'un match de foot, elle est de l'ordre de 4 litres ! La déshydratation peut être à l'origine du coup de chaleur. Associée à la diminution des réserves de glycogène du foie et des muscles lors d'une épreuve sportive soutenue, elle est au minimum à l'origine de la fatigue et de la baisse de performance.

### Quand faut-il boire ?

Avant l'effort, pendant l'effort en fonction de sa durée, et même après l'effort, pendant la phase de récupération.

Il convient donc de partir hydraté à sa séance de sport. Pour bien faire, il est recommandé de boire environ un demi-litre d'eau, de manière fractionnée, pendant les deux heures précédant l'épreuve.

Pendant l'effort, la quantité de boisson doit être ajustée à la perte d'eau prévisible. Mais sans lésiner : jusqu'à 1,5 litre, en fonction de l'intensité, pour un exercice d'une durée de 1 à 3 heures en ambiance chaude. Pour un exercice de plus de 3 heures, il peut être nécessaire de boire entre ½ et 1 litre d'eau par heure.

### Mais quelle boisson ?

Les enseignes spécialisées et les hypermarchés ne manquent pas de nous proposer toutes sortes de produits. Là encore mieux vaut être prudent. A minima, il faut avoir à l'esprit que la boisson doit contenir un peu de sel (environ 1,2 gramme par litre d'eau) car le sel retient l'eau. Indispensable pour les longues séances, cet ajout de sel est simplement conseillé pour une épreuve durant moins de 3 heures.

Aspect important : il faut boire à la bonne température. Mieux vaut une boisson à 10-15° C qu'une boisson qui sort du frigo : elle sera plus vite absorbée par l'organisme. Une boisson trop froide peut aussi donner des lourdeurs et des crampes d'estomac.

### Et les boissons de l'effort ?

Attention aux cocktails ! Les boissons hypertoniques fortement concentrées provoquent une fuite d'eau cellulaire vers l'intestin, ce qui retarde l'hydratation et peut provoquer des crampes intestinales. Le risque est grave lors des épreuves de longue durée à la chaleur. Le sportif doit se méfier des comprimés de sel et des mélanges détonants : concentrés d'acides aminés, boissons de l'effort concentrées...

Seules les boissons isotoniques (à base d'eau, de sodium et de 2 à 10 % de glucides) sont utilisables pendant et après l'effort. Certains amateurs éclairés font des économies en les fabriquant eux-mêmes avec un peu de pur jus de fruit et du sel...

### Après l'épreuve.

Il faut vite restaurer l'équilibre hydrominéral et apporter une quantité de boisson (avec 1,2 g/l de chlorure de sodium) égale à 150 % de la perte de poids consécutive à l'effort. Il faut aussi penser aux glucides pour refaire le stock de glycogène. Une boisson simple peut vous apporter beaucoup : le lait. Il a été montré récemment que pour une déshydratation de 2 % de la masse corporelle, le lait écrémé est plus efficace qu'une boisson pour sportifs ou que l'eau plate. Le lait apporte aussi des protéines, pour reconstruire les microlésions musculaires.

Comparé là encore à une boisson pour sportifs, il entraîne un gain musculaire, un gain de résistance et une perte de masse grasse (peut-être grâce au calcium, puisqu'il apporte aussi des minéraux et des vitamines...). Une piste simple à suivre...