

Soif de Sport

sans eau,

pas de
performance possible



HAUTES-PYRÉNÉES
OFFICE DÉPARTEMENTAL DES SPORTS

L'eau : pourquoi est-ce si important ?

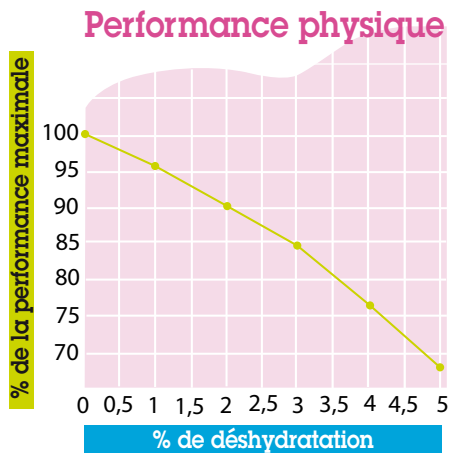


L'eau, c'est 65% de ton corps
Chaque jour, le simple fait de respirer, transpirer, uriner ou digérer te fait perdre 1,5 à 2 l d'eau.

Ces pertes sont accentuées si tu pratiques une activité physique !



Il est important de **combl**er ces pertes car une baisse de la quantité d'eau dans ton organisme entraîne une **baisse de tes performances** et une **augmentation du risque de blessures** !



COUP DE CHALEUR D'EXERCICE
MAUX DE TÊTE
FATIGUE
ENTORSE
DOULEURS LIGAMENTAIRES, TENDINEUSES
CLAQUAGE
TENDINITE
CRAMPES
NAUSÉES

Comment éviter la déshydratation ?



Bon à savoir : il faut boire avant d'avoir soif.

La sensation de soif apparaît alors que tu es déjà déshydraté(e)
Tu peux calculer ton taux de déshydratation :

$$\frac{\text{Poids avant effort} - \text{poids après effort} \times 100}{\text{poids avant effort}}$$



Perte de poids corporel	baisse de la performance	Symptômes/Effets
1 %	10 %	Seuil d'apparition de la soif - Baisse de l'efficacité de la thermorégulation donc baisse de la performance
2 %	20 %	Forte soif, sensation d'inconfort et d'oppression - Perte d'appétit.
3 %	30 %	Bouche sèche - Augmentation de la concentration sanguine - Baisse de l'élimination urinaire.
4 %	40 %	Fatigue importante, jambes lourdes, difficulté respiratoire.
5 %	50 %	Troubles de la concentration, maux de tête, énervement et/ou apathie
6 %	60 %	Baisse importante de l'efficacité de la thermorégulation. Augmentation de la fréquence respiratoire (picotements et engourdissement des extrémités).
7 %	70 %	«Coup de chaleur», perte de connaissance.

En pratique, il te suffit de **BOIRE** avant, pendant et après l'effort

Avant



Pour maintenir un état corporel normohydraté

500 ml d'eau 2 h avant en plusieurs prises

Pendant



Pour limiter la déshydratation

500 ml à 1 litre/heure d'exercice (2 à 3 gorgées toutes les 10/15 mn). Boire peu mais fréquemment

1 litre + 2 jus de citron + 8 sucres (ou 50 g de miel) + 1 pincée de sel

Ou 700 ml + 300 ml de jus de fruits + 1 pincée de sel

Après



Pour restaurer le capital hydrique, assurer un fonctionnement optimal du cœur, des muscles, de l'estomac, favoriser l'élimination de l'acide lactique et de l'urée et assurer la reminéralisation

500 ml à 1,5 litre d'eau en fractionné + 1 verre d'eau gazeuse au repas suivant



Astuce :

l'émission d'urines claires est un signe de bonne hydratation quotidienne et d'élimination post-exercice

Attention : **Une bouteille d'eau
c'est personnel !!!**

Plusieurs maladies sont transmissibles par la salive :
mononucléose infectieuse, hépatite virale, grippe...

S'il est important de partager la passion
du sport, il ne faut pas y ajouter **les virus...**



ASSUREUR MILITANT

Partenaires

A retenir

Sans eau,

pas de performance possible.

Il faut boire

avant, pendant et après l'effort,

de manière régulière

et en petites quantités.

Contact : Office Départemental des Sports
14 boulevard Claude Debussy - 65000 Tarbes - 05 62 56 71 31