

# LE CHOIX DES LIQUIDES : questions courantes sur les liquides pour le sport et la santé



Le corps humain est composé de liquides à plus de 60 %. Nous devons consommer de 1,5 à 4 litres ou plus de liquide par jour pour remplacer les liquides que nous éliminons par la respiration, la digestion et la transpiration. De plus, les athlètes auront besoin d'environ un litre de liquide (ou plus) par heure d'entraînement.

La déshydratation, qui survient si nous perdons plus de liquide que nous en consommons, peut avoir des effets négatifs sur la santé. La constipation, l'épuisement, les troubles de rein, un appétit plus grand et certains types de cancer peuvent être causés en partie par la déshydratation<sup>1</sup>. Une consommation insuffisante de liquide met aussi en jeu les performances de l'athlète lors de l'entraînement et de la compétition et peut entraîner des crampes musculaires, une moins grande endurance, un rythme cardiaque élevé et même un coup de chaleur.

La question de savoir quels sont les liquides recommandés pour la bonne santé et les performances sportives soulève bien des interrogations. Voici quelques questions courantes pour vous aider à choisir les boissons qui conviennent dans diverses situations.

**Question :** *Si nous devons boire au moins de 1,5 à 4 litres de liquide par jour, quels types de liquide arriveront à répondre à nos besoins?*

**Réponse :** Vous pouvez compter l'eau, le lait, les soupes, les jus et les boissons pour sportifs. En réalité, vous devez compter la plupart des liquides que vous consommez dans le courant de la journée pour évaluer votre total quotidien. Même les liquides contenus dans les fruits et les légumes peuvent compter dans la consommation de liquide. Cependant, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses sont moins efficaces pour vous réhydrater. En effet, la teneur élevée en sucre de ces produits envoie de l'eau dans le système digestif pour diluer le sucre.

Des recherches récentes montrent que les boissons contenant de la caféine comme le café et le thé n'ont pas d'effet déshydratant aussi marqué qu'on ne le croyait et par conséquent, vous pouvez compter ces boissons dans votre consommation totale de liquide. Toutefois, n'oubliez pas que la caféine est un stimulant et qu'il faut donc la consommer avec modération. L'alcool aussi déshydrate moins qu'on ne le pensait. Par contre, l'alcool peut avoir un effet sur le métabolisme des glucides et des protéines, ce qui fait que ce n'est pas le choix idéal pour les athlètes!

**Question :** *Je ne pense pas que je peux boire de lait parce qu'il me donne des gaz, des crampes et même la diarrhée. Par quoi puis-je le remplacer?*

**Réponse :** Les symptômes gastro-intestinaux dont vous parlez lorsque vous buvez du lait ressemblent à un problème de digestion du lactose, que l'on appelle aussi le sucre de lait. Au lieu de boire du lait ordinaire, vous devriez prendre du lait à teneur réduite en lactose (on lui ajoute des enzymes pour rendre le lactose plus facile à digérer). Commencez par une petite quantité et augmentez-la graduellement. Ou encore, vous pourriez choisir une boisson au soja ou au riz enrichie. Vérifiez bien si ces boissons contiennent du calcium, de la vitamine D et d'autres éléments nutritifs ajoutés. N'oubliez pas non plus de bien remuer le contenant pour distribuer le calcium.

**Question :** *J'ai souvent très soif. Est-ce que ça va si je bois beaucoup de jus?*

**Réponse :** Ceci indique que vous avez une déshydratation faible à moyenne. Même si les jus vous donnent les liquides dont vous avez besoin, ils contiennent aussi des calories, et c'est peut-être quelque chose que vous voulez éviter. C'est à vous de décider si votre corps a besoin des calories contenues dans le jus. Sachez que la plupart des jus contiennent aussi des éléments nutritifs essentiels comme la vitamine C et le potassium. Vous pourriez essayer de diluer votre jus avec de l'eau ou de l'eau pétillante, de façon à boire plus d'eau et moins de jus. Lorsque vous choisissez un jus, assurez-vous qu'il s'agisse d'un jus non sucré avec du sucre. Les indications «non sucré» ou «jus à 100 %» doivent être visibles sur l'étiquette. Évitez les boissons aux fruits, punches, boissons et cocktails contenant une quantité importante de sucre ajouté. Une autre façon de donner un peu plus de goût à votre eau est d'y ajouter un bout de citron ou de lime frais.

**Question :** *J'ai entendu dire qu'il ne fallait pas consommer de boissons pour sportifs avant, pendant ou après mes matchs de soccer. Est-il préférable d'éviter les boissons pour sportifs?*

**Réponse :** Il y a plusieurs situations où une boisson pour sportifs (p. ex., glucides, solution électrolytique) est avantageuse pour les athlètes. Les boissons pour sportifs peuvent servir à emmagasiner de l'énergie supplémentaire lorsqu'un ou une athlète fait une **surcharge glucidique** les jours qui précèdent la compétition. Deuxièmement, une boisson pour sportifs peut donner de l'énergie lorsqu'on la consomme avec un goûter **avant** l'entraînement ou la compétition.

De plus, une boisson pour sportifs **pendant** l'exercice aide à garder l'énergie, la concentration et les habiletés nécessaires. Finalement, la consommation d'une boisson pour sportifs tout de suite **après l'entraînement** peut aider votre corps à récupérer de l'énergie plus rapidement.

En passant, les boissons pour sportifs ne fournissent pas seulement de l'énergie, car elles contiennent des liquides qui sont très importants pour avoir des performances optimales. En effet, vous devez aussi remplacer les électrolytes (sodium, potassium) que votre corps perd pendant l'exercice.

**Question :** *Mon coéquipier boit parfois une boisson énergisante avant les pratiques et les matchs. Est-ce que ces boissons énergisantes sont un choix sain?*

**Réponse :** Les boissons énergisantes sont populaires et on peut s'en procurer facilement dans les distributrices ainsi que dans les dépanneurs et épiceries. Cependant, les boissons énergisantes ne sont pas un choix sain. Elles contiennent généralement trop de sucre ainsi que de la caféine et même certaines herbes. Si vous n'êtes pas habitué aux effets de la caféine, ce qui est le cas de la plupart des enfants, vous pouvez vous sentir anxieux, nerveux, agité et avoir un rythme cardiaque élevé. La caféine peut aussi causer l'insomnie et une légère diarrhée. Pour les athlètes, et surtout les jeunes athlètes, la consommation de boissons énergisantes n'est pas recommandée.

L'eau est l'élément le plus important dans notre alimentation et dans nos corps. Sans liquide, nous ne pourrions pas survivre plus de six jours<sup>1</sup>. Une consommation adéquate ou convenable de liquide est essentielle pour se garder en bonne santé, exceller dans les sports tous les jours et sur une longue période. Nous pouvons hydrater notre corps avec différents liquides allant de l'eau plate aux jus non sucrés, sans oublier le lait ni les boissons au soja. L'essentiel est de choisir des boissons variées dans son alimentation.

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

1. *Nutrition Now*, 4<sup>th</sup> Edition. Judith E. Brown. Thomson Learning, Inc. 2005

