

LES ENFANTS ET L'HYDRATATION :

Les boissons que vous choisissez doivent garder vos enfants actifs bien hydratés



Lorsque votre enfant ouvre la porte du réfrigérateur ou parcourt les tablettes de l'épicerie pour choisir une boisson qu'il apportera à son entraînement de soccer ou à une sortie en patin à roues alignées ou à vélo, quels choix se présentent à lui ?

Les boissons que les parents gardent dans leur réfrigérateur ont de l'importance, surtout lorsqu'il s'agit de réhydrater des enfants actifs. La plupart des enfants actifs qui éprouvent la soif ont perdu d'importants liquides et électrolytes (le sodium et le potassium) et se sont peut-être déjà déshydratés. Il est alors essentiel de commencer par choisir les boissons qui conviennent le mieux aux enfants actifs.

Que savez-vous vraiment sur l'eau ?

L'eau est une boisson adéquate, surtout si rien d'autre n'est disponible, mais elle a ses limites. L'eau ne fournit pas l'énergie dont l'enfant pourrait avoir besoin s'il court et joue toute la journée. Les enfants arrêteront de boire de l'eau avant qu'ils ne se soient complètement réhydratés, souvent parce que l'eau n'a pas le même attrait que le bon goût d'une boisson légèrement aromatisée. S'ils ont le choix, ils les enfants boiront spontanément une plus grande quantité d'une boisson aromatisée que d'eau. Par conséquent, les études récentes ont montré que si on leur offre de l'eau, les enfants pourraient ne pas boire assez pour prévenir la déshydratation.

Partez gagnant avec les boissons sport

Une boisson sport bien conçue s'avère un bon choix pour les enfants actifs – que ce soit pour éteindre la soif du grand frère après un match de soccer ou pour désaltérer la petite sœur après une journée passée à jouer dans la cour – parce qu'elle fournit l'énergie et les électrolytes qui les encouragent à boire en « activant » leur soif. Des recherches récemment publiées par Oded Bar-Or, M.D., un professeur de pédiatrie à l'université McMaster, indiquent que durant l'exercice, les enfants restaient mieux hydratés lorsqu'ils buvaient une boisson sport au lieu d'eau pure ou aromatisée.

La raison : les enfants ont volontairement bu plus de la boisson sport, laquelle contenait des glucides et du sodium. Ruth Carey, R.D., une nutritionniste sportive et entraîneuse de soccer pour jeunes, ajoute : « J'ai passé beaucoup de temps derrière les lignes de touche des terrains de soccer; les parents, qui connaissent mon expérience dans le domaine de la nutrition sportive, me demandent souvent mon avis sur ce que les enfants devraient boire avant, pendant et après l'activité physique. Je leur dis que l'eau est acceptable, mais que je préfère offrir aux enfants une boisson sport aromatisée comme Gatorade parce qu'ils en boiront davantage et resteront mieux hydratés. »

Il est quelque peu surprenant de constater que les boissons sport ne contiennent que la moitié du sucre et des calories de beaucoup d'autres boissons, incluant les jus de fruits et les boissons gazeuses standard. Les boissons sport contiennent également moins de sodium qu'un verre de lait ou qu'une tranche de pain.

La vraie valeur des jus

En général, les jus de fruits, qui renferment d'importantes vitamines, sont convenables pour les enfants qui ont fini de jouer. Toutefois, les jus ne s'avèrent pas toujours le meilleur choix lorsqu'on désire réhydrater un enfant actif avant ou pendant une activité. Leur teneur élevée en sucre peut ralentir l'absorption du liquide et augmenter les risques de maux de ventre. Les enfants ne veulent pas être mis sur la touche à cause d'un mal d'estomac au beau milieu d'un match de soccer.

Boissons gazeuses : rien de très é moussillant

Les boissons gazeuses, qui ont également une teneur élevée en sucre, ne sont pas appropriées pendant ou après une activité prolongée. Le gaz des boissons pétillantes peut causer une sensation de brûlure dans la bouche et pourrait empêcher votre enfant de boire en quantité suffisante. Des recherches indiquent que le gaz carbonique, même en petite quantité, peut perturber l'estomac et provoquer une sensation de ballonnement durant l'exercice.

Pour rafraîchir et réhydrater vos enfants durant les mois chauds de l'été, suivez ces conseils judicieux :

- Encouragez-les à boire avant, pendant et après les sports et les activités, pour les aider à se protéger de la chaleur et à prévenir la déshydratation.
- Faites-les boire régulièrement (environ toutes les 15 à 20 minutes durant l'activité physique), que le mercure grimpe ou non, car la déshydratation commence avant qu'ils éprouvent la soif.
- Offrez-leur une boisson fraîche dans une bouteille compressible plus amusante à utiliser. Pour conserver sa fraîcheur durant le match ou toute autre activité extérieure, remplissez la bouteille à moitié et congelez-la la veille, puis versez l'autre moitié le jour du match.