

# Les boissons pour sportifs :

## Leur rôle dans l'hydratation pour les performances athlétiques



### Pourquoi ai-je besoin de boire lorsque je m'entraîne?

Toute personne qui fait de l'exercice risque de se déshydrater. Lorsque nous faisons de l'exercice, nous produisons de la chaleur, ce que notre organisme aide à contrôler par la transpiration. L'augmentation de notre température corporelle de seulement quelques degrés Celsius peut entraîner des malaises, un coup de chaleur et même la mort. Lorsque nous transpirons, nous aidons notre corps à se rafraîchir, mais nous risquons de nous déshydrater. Beaucoup d'athlètes peuvent perdre de 0,4 L à 2 L (une perte de poids de 1 à 4 livres) en une heure à peine, surtout s'ils s'entraînent intensément ou longtemps en période de chaleur.

### Quelle quantité de liquide devrais-je boire lorsque je m'entraîne?

Vous devriez boire la quantité nécessaire pour remplacer la quantité perdue par la transpiration. Pesez-vous avant et après l'entraînement. La différence sera le poids d'eau perdue, que vous devez remplacer. À titre indicatif, il est recommandé d'absorber de 150 mL à 350 mL de liquide toutes les 15 à 20 minutes en cours d'entraînement pour réduire au maximum le

risque de déshydratation.

Une déshydratation, ne serait-ce que de 2 % (soit une perte de poids de 3 lb pour une personne de 150 lb), peut nuire à la performance athlétique – mais de nombreux athlètes perdent beaucoup plus que cela. Il est nécessaire de prendre votre hydratation au sérieux.

### À quel moment choisir une boisson pour sportifs?

Les boissons pour sportifs sont spécialement conçues pour remplacer ce que perd un athlète et elle peuvent être bénéfiques pour un grand nombre d'entre eux, parmi lesquels :

- Ceux qui ont un taux de transpiration très élevé (1L/h ou davantage)
- Ceux qui s'entraînent soit très intensément, soit sur de longues périodes, notamment les athlètes qui pratiquent des sports d'endurance ou des sports d'équipe
- Ceux qui s'entraînent sous un climat chaud et humide ou qui portent des équipements de protection comme les joueurs de hockey et de football
- Pour accélérer la récupération après l'exercice physique (fournissent eau, énergie grâce aux hydrates de carbone et électrolytes).

## Que devrais-je rechercher dans une boisson pour sportifs?

### De l'eau

C'est le premier ingrédient et le plus important. Veillez à choisir une boisson pour sportifs non gazeuse pour qu'elle soit facile à boire et ne vous donne pas l'impression d'être ballonné.

### Une saveur

L'ajout de saveur aux boissons pour sportifs aide les athlètes à boire plus que si on leur donne uniquement de l'eau.

### Du sodium

La transpiration n'est pas que de l'eau. Avez-vous déjà remarqué de la poudre blanche sur vos vêtements de sport ou sur votre peau? Il s'agit du sel que vous perdez en transpirant. L'ajout de sel dans les boissons pour sportifs peut non seulement contribuer à éviter les crampes musculaires, mais aussi vous aider à rester mieux hydraté. Les boissons pour sportifs devraient contenir de 500 mg à 700 mg de sodium par litre au moins, bien que les athlètes qui pratiquent des sports d'extrême endurance ou qui ont tendance à souffrir de crampes peuvent avoir besoin de plus.

### Des glucides (sucre)

Le sucre améliore le goût, vous pousse à boire davantage, prévient l'hypoglycémie et contribue à fournir de l'énergie aux muscles en activité, ce qui vous permet de poursuivre l'exercice plus longtemps et plus intensément. Les glucides vous aident à ne pas vous écrouler, ce qui se produit lorsque vos muscles ne sont plus nourris, soit généralement au bout de 2 heures ou plus d'activité physique.

La consommation de 30 g à 60 g de glucides par heure d'activité peut améliorer la performance dans les sports d'endurance et les sports très intensifs avec des périodes de ralentissement et d'accélération; elle peut aussi retarder l'épuisement, améliorer les résultats en puissance et retarder la fatigue.

Par contre, une trop grande consommation de glucides peut provoquer des malaises à l'estomac et nuire à votre performance. Afin d'éviter les problèmes d'estomac et d'intestins, assurez-vous de ne pas consommer plus de 80 grammes de glucides par litre (quantité recommandée : entre 40 grammes et 80 grammes par litre). Veuillez noter que les jus, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes comme Red Bull contiennent toutes plus de 100 grammes de sucre par litre ; elles ne sont donc pas destinées à être consommées lorsque vous vous entraînez.

Recherchez des boissons dont la composition indiquée sur l'étiquette renferme des glucides, notamment du glucose, de la saccharose, du fructose ou de la maltodextrine, ce qui contribue à en accélérer l'absorption, comparativement à un seul type de glucides.

### En conclusion

De nombreux athlètes dans différents sports peuvent bénéficier de la consommation de boissons pour sportifs, qui contiennent les quantités appropriées de glucose (40-80 g/L) et de sodium (500-700 mg/L), pour les aider à améliorer leurs performances sportives. Il est toujours mieux d'essayer d'abord pendant l'entraînement une boisson pour sportifs avant de l'utiliser pendant une compétition afin que les athlètes sachent quelles sont les marques et les saveurs qui leur conviennent le mieux. Il est recommandé aux athlètes se posant des questions sur le choix de boisson pour sportifs la plus appropriée de consulter un diététiste spécialisé en nutrition sportive, qui les aidera à mettre au point un programme d'hydratation correspondant à leurs besoins particuliers.

*Heather Petrie, M. Sc, P.Dt.. est conférencière à l'École de nutrition et diététique de l'Université Acadia, en Nouvelle-Écosse ; elle est également membre du conseil consultatif du Gatorade Sports Science Institute du Canada.*

Droits d'auteur 2006. Les diététistes du Canada Tous droits réservés. Adapté avec autorisation.

CONTACTEZ-NOUS : POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE  
GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE (GSSI), RENDEZ-VOUS AU : [www.gssiweb.org](http://www.gssiweb.org)  
OU COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL : [GssiCanada@QTGCanada.com](mailto:GssiCanada@QTGCanada.com).