

NEWSLETTER

Centre de Médecine et Traumatologie du Sport d'Ajaccio



Pendant l'effort, quels signes de déshydratation avant les crampes ou le malaise ?

C'est là que réside le piège car il y a peu de signes de déshydratation tant que la perte hydrique n'est pas conséquente (perte par la sueur pour lutter contre la chaleur, perte respiratoire par la ventilation).

En effet, les signes tels que l'apparition de la fatigue ou l'augmentation de la fréquence cardiaque ne sont pas spécifiques de la déshydratation. Ces signes peuvent être d'origine intrinsèque (état de forme du moment, qualité de la préparation physique par exemple) ou extrinsèque (conditions environnementales, difficulté du parcours), pas uniquement liés à la déshydratation.

Sport et chaleur, prévenir les risques de déshydratation et de stress thermique

Pourquoi la sensation de soif n'est-elle pas un bon indicateur pendant l'effort, et à quoi faut-il prêter attention à la place ?

La sensation de soif n'est pas la solution au problème d'équilibre hydrique (apports versus dépenses). En effet, ce marqueur de déficit hydrique n'apparaît que lorsque la perte d'eau est déjà est entre 1 à 2% du poids corporel, ce qui est conséquent. Ceci est lié au message retardé induit lors du transfert des fluides par augmentation de la concentration du volume sanguin par des récepteurs au niveau de l'hypothalamus.

Par ailleurs, lorsque le message de la sensation de soif survient il faut être capable d'ingérer le liquide et attendre la vidange gastrique (temps de latence).

Ainsi, la seule solution est l'anticipation: boire avant d'avoir soif.

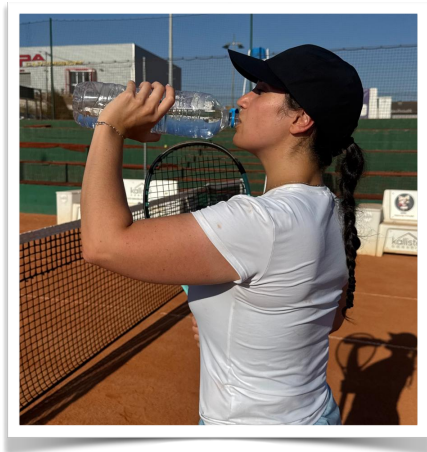
Et ne pas faire ce qu'on voit souvent sur les terrains de foot, prendre une gorgée d'eau et la recracher... il faut boire, tout simplement !

Quelles erreurs voit-on le plus souvent chez les sportifs amateurs l'été ?

Ne pas confondre perte de poids et perte hydrique. Beaucoup de sportifs croient encore que transpirer fait maigrir. Non, on perd de l'eau et on peut se mettre en danger, rien de plus. L'endurance oui fait maigrir, il faut un exercice long, régulier et à fréquence cardiaque basse pour oxyder les lipides, « brûler les graisses ».

Ne pas enchaîner les entraînements lorsqu'on n'a pas les capacités physiologiques pour le faire. On le voit dans beaucoup de sports ludiques et tendances type Padel. Le jeune et/ou entraîné peut se le permettre, pas tout le monde. La récupération est nécessaire chez les professionnels, pourquoi l'amateur ne le ferait pas ?

Les professionnels s'entraînent à des horaires différents en fonction du stade de préparation physique et des objectifs en vue. Les amateurs doivent faire de même.



Quelle stratégie adopter ?

En fonction de la durée de l'exercice et des conditions météo, adapter la stratégie, à savoir:

Boire en pré-compétition: une boisson peu sucrée ou de l'eau (l'heure qui précède) 1/2 litre, plus sera parfois mal toléré (plus une boisson est sucrée, moins elle bien elle est absorbée par l'estomac).

Course de moins de 45-60 minutes : l'eau suffit le plus souvent, les pertes hydro-électrolytiques étant modérées.

Course de plus de 60 minutes: prévoir une boisson d'effort qui compensera en partie ces pertes mais également apportera du « sucre » pour reconstituer le glycogène au niveau musculaire (qui permet de continuer la course) ainsi que des électrolytes (sel, potassium). Lorsqu'il y a des crampes c'est déjà trop tard.

Boire peu et souvent pour favoriser la vidange gastrique (150 ml toutes les 20 minutes).

Les boissons devront être hypotoniques ou isotoniques (sinon les transferts de liquides ne favoriseront pas l'hydratation). Une boisson trop concentrée en sucre peut rester jusqu'à 45 min dans l'estomac alors que l'eau pure est absorbée en 20 minutes. Donc attention aux concentrations pour une bonne absorption.

Quels réflexes simples pendant et après un effort en pleine chaleur ?

Pratiquer le sport aux heures adaptées, hors sportifs de très bon niveau, très entraînés.

Selon les sports, essayer de refroidir à minima le corps avec de l'eau, des vêtements refroidis (sports collectifs, au cours de la mi-temps). Les bains d'eau froide sont toujours d'actualité en post-exercice.

Pour les sportifs: avoir une bonne stratégie nutritionnelle et hydrique n'est pas le facteur le plus important dans la recherche de la performance mais elle est indispensable pour avoir des résultats.

Au delà des résultats, n'oublions pas que toute erreur se paie très cher, chez le professionnel comme chez l'amateur, car au delà de la baisse des performances (1% de perte hydrique entraîne 6% de baisse de performance) il y a le risque de coup de chaleur pouvant être gravissime (hyperthermie par défaillance des mécanismes de thermorégulation, avec troubles neurologiques, cardio-vasculaires, digestifs), le risque de blessures musculo-tendineuses également.

Enfin rappelons qu'une déshydratation avérée nécessite 24 heures pour être corrigée (on imagine l'importance de la stratégie d'un cycliste professionnel qui enchaîne les étapes du Tour de France actuellement, toute déshydratation est inconcevable).

Enfin, nous pourrions évoquer les risques chez les sportifs musulmans qui suivent le Ramadan en période de fortes chaleurs. Se référer à l'article dédié à cela sur le site web cmts2a.fr

En conclusion

La stratégie nutritionnelle et le plan hydrique sont au aussi importants que la préparation athlétique, l'un permet la réalisation optimale de l'autre.