

HYDRATATION

AVEZ-VOUS LES BONS RÉFLEXES ?

On en parle, on en boit... Mais sait-on ce qu'il serait utile de connaître sur les boissons énergétiques ? Avons-nous les bons réflexes ? Réponses.

Lorsque l'on s'intéresse à la diététique des sports de combat, l'hydratation devrait occuper une place centrale. Elle est parfois un peu négligée, car souvent considérée à tort, comme comprise et appliquée par tous. L'expérience du terrain montre que ce n'est pas vrai. L'hydratation, c'est-à-dire satisfaire de manière adéquate aux besoins en eau, est pourtant fortement corrélée à la performance physique. De nombreux travaux scientifiques ont montré depuis longtemps qu'une perte hydrique (déshydratation) de 2% du poids du corps (1,5 litre pour un sujet de 75 kg) entraîne une diminution des performances musculaires et physiques (pour autant que ceci puisse être évalué de manière globale) d'environ 20%. Une perte de 1,5 litre peut vous paraître énorme et difficilement atteignable en pratique : détrompez-vous ! C'est facile et voici en quelque sorte :

« Le mode d'emploi de la déshydratation du combattant »

Vous arrivez (comme presque à chaque fois) « à la bourre » à l'entraînement de fin de journée. La journée de travail a été difficile et vous a laissé peu de temps pour boire. Vous vous souvenez avoir bu au repas de midi mais pas depuis. Vite fait, dans les vestiaires, 2 gorgées d'eau ! Votre perte doit déjà à ce moment approcher les 500 ml ! L'entraînement est particulièrement dur ce soir et votre professeur a manifestement décidé de vous en faire « baver ». Les enchaînements techniques et phases de combat se succèdent avec peu de temps morts. Vous dépensez environ 750 kcal par heure d'entraînement (pour un individu



L'EXPERT → Stéphane Bermon



Médecin du sport et physiologiste de l'exercice à l'IM2S (Institut Monégasque de Médecine et Chirurgie du Sport), Stéphane Bermon siège également dans les commissions médicales de diverses fédérations internationales (Athlétisme et Motonautisme) et nationales (Cyclisme, Motocyclisme et Football).

d'environ 75 kg). Vous transpirez pas mal dans votre kimono ! Vous respirez aussi beaucoup par la bouche et donc beaucoup de vapeur d'eau s'échappe (sans que vous le voyiez). Après 90 minutes d'entraînement (qui touche heureusement à sa fin) vous en êtes déjà probablement à plus d'1,5 litre de perte d'eau. Rajoutez à cela la chaleur du gymnase, la climatisation en panne, inexistante ou pas très performante et là, vous êtes facilement à 2 litres de perte hydrique.

Vous ne le croyez pas ? D'accord. Faites l'expérience suivante : votre professeur et vos partenaires d'entraînement vont se moquer de vous mais pas longtemps, apporter une balance électronique à l'entraînement. Demandez à tout le monde de se peser au début et à la fin de l'entraînement (en kimono) et notez les résultats. Faites la différence et rapportez au poids de début d'entraînement : vous avez le pourcentage de déshydratation.

Résultats : moins d'1%, c'est bien ! Plus de 2% (par exemple 1,5 kg pour un sujet de 75 kg), là c'est franchement mauvais (voire dangereux) et vous devez vous améliorer.

Voici un autre moyen de calculer et de comprendre : considérez que les sports de combat en général, lorsqu'ils sont pratiqués de manière soutenue, induisent une dépense énergétique d'environ 10 kcal par kilogramme de poids corporel. Pour chaque kilocalorie dépensée, vous perdez 1 ml (ou 1 gramme) d'eau. Faites le calcul : 90 minutes d'entraînement pour un individu de 75 kg induit une perte hydrique (en conditions de température normale) d'environ 1,5 litre ! ●

TOUTES LES BOISSONS SE VALENT-ELLES ?

Clairement non ! Boire de l'eau c'est déjà très bien, mais en 2010, il existe des boissons énergétiques adaptées aux sports et aux sports de combat en particulier. Ces boissons énergétiques contiennent outre de l'eau (!) des glucides en quantité calculée. Généralement la concentration idéale de glucides dans une boisson énergétique pour un sport de combat est comprise entre 40 et 60 grammes par litre. Ceci a l'immense avantage de favoriser l'absorption de l'eau au

niveau du tube digestif, mais aussi de délivrer à l'organisme du glucose rapidement utilisable par les muscles pour la réalisation de l'entraînement (ou de la compétition). Là encore de très nombreuses et anciennes études scientifiques démontrent que l'effort peut être poursuivi plus longtemps chez le sportif qui consomme une boisson énergétique, par rapport à celui qui consomme de l'eau pure seule (et a fortiori par rapport à celui que ne boit rien !). Outre la

performance physique et mentale, consommer ces boissons enrichies en glucides améliore la vigilance, permet une meilleure concentration et réduit l'incidence des blessures lors de l'entraînement ou de la compétition. Rappelons enfin, qu'une boisson énergétique digne de ce nom contient un peu de sodium, de potassium (perdus avec la transpiration importante) de la vitamine C et de la vitamine B1 (utile pour la reconstitution des réserves énergétiques du muscle).

COMBIEN BOIRE LORS D'UN ENTRAÎNEMENT ?

En premier, il faut essayer de ne pas commencer l'entraînement en étant déshydraté. Donc pensez à boire au moins 300 cc dans l'heure qui précède votre séance. Ensuite, il faut être réaliste : boire 1,5 litre au cours d'un entraînement de deux heures est difficilement réalisable. Acceptez le principe de finir l'entraînement avec une perte d'eau (mesurée sur la fameuse balance) d'au maximum 0,5 litre (0,5 kg). Pour satisfaire à cet objectif, boire 500 cc de boisson par heure d'entraînement, c'est le minimum. Au plan pratique, cela représente 3 bonnes gorgées toutes les dix minutes.



PUIS-JE BOIRE SEULEMENT DE L'EAU ?

Oui, à condition d'apporter de l'énergie sous forme de barre

énergétique par exemple. Cela sera traité dans un prochain article.