

Hydratez-vous correctement. Heu ???

Boire est une nécessité vitale et hygiénique pour chacun de nous et, à fortiori, pour le sportif. C'est également un acte social (café entre collègues, apéritif entre amis, cocktails...) dont il faut mesurer l'impact, lorsque l'on tient à optimiser son poids. Voici un sujet destiné à la vie cycliste ... et à la vie de tous les jours.

L'eau constitue les **2/3 du poids du corps**, ce qui représente pas moins de **45 litres d'eau chez un athlète** (humain un individu) **de 80kg**. C'est une confortable réserve à première vue. Et pourtant, une baisse infime (3%) de cette masse hydrique suffit déjà à provoquer des perturbations aux conséquences potentiellement graves pour le sportif. Essayons de comprendre.

Le cœur : Un muscle constitué à 79% d'eau !

L'eau est l'élément le plus répandu de l'organisme, présent partout, y compris dans les secteurs les plus inattendus. Les trois grandes masses qui constituent le corps humain (masse osseuse, masse maigre, masse grasse) dissimulent des teneurs en eau assez disparates.

1. La masse osseuse tout d'abord, ou squelette, est constituée à 22 % d'eau !

le reste étant constitué de :

30% de protéines, 3% de graisse, 45% de sels minéraux.

2. La masse maigre ensuite, englobant les muscles, les organes vitaux, la peau...contient de 75 à 80% d'eau !

Détail important, l'un des organes les plus riches en eau est....le cœur avec 79% d'eau. C'est une concentration identique à celle du sang ! Au vu de l'extrême sollicitation des muscles lors des efforts cyclistes, on devine mieux les enjeux liés à cet élément. La masse grasse enfin contient 14% d'eau environ. Plus le taux de graisse d'un athlète est bas, plus la proportion d'eau de son organisme est donc importante.

L'eau au cœur des réactions chimiques dans notre organisme

L'eau est essentielle à la vie car elle crée le milieu dans lequel toutes les réactions chimiques du corps humain se produisent. C'est fondamental en ce qui concerne l'activité du muscle. L'eau facilite également l'afflux des substances dissoutes à l'intérieur de la cellule musculaire mais aussi l'évacuation des déchets métaboliques à l'extérieur de celle-ci.

Sans eau, les cellules s'asphyxient sous l'effet de leurs propres déchets. Autre fonction fondamentale : l'eau aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps (par la sudation).

Un déficit d'eau affecte le volume sanguin, le rendant plus épais et plus concentré, bloquant de fait la sudation. **Conséquence gravissime : la température corporelle augmente inexorablement...**

Boire pour compenser ses pertes en eau

Afin de compenser ses pertes (respiration, transpirations, évaporation, excréations...), l'organisme doit être rechargé en permanence, directement au travers des boissons (1,5 litres d'eau par jour) ou indirectement au travers des aliments (1 litre). La soif est un mécanisme par lequel l'organisme « avertit » qu'il est en état de déshydratation. Mais c'est une alarme à postériori.

C'est pourquoi il est préférable de boire sans attendre d'avoir soif. Lors des efforts cyclistes, les pertes en eau augmentent. Notamment parce que l'organisme active les mécanismes de sudation, qui lui permettent de maintenir constante sa température.

L'hydratation par forte chaleur

La pratique cycliste par forte chaleur entraîne un risque de déshydratation plus important. Les besoins hydriques sont fortement accrus. Les pertes par sudation peuvent atteindre 3 litres par heure ! Le type de boisson le plus adapté dans cet environnement n'est pas l'eau pure mais une boisson légèrement glucidique et sodée, isotonique ou hypotonique (c'est-à-dire dont la concentration est identique ou inférieure à celle du plasma).

Car dans ces conditions, la présence de glucides (notamment les polymères de glucose type maltodextrines) et sodium favorisent l'afflux d'eau à l'intérieur des cellules.



La prise moyenne optimale est au minimum de ½ litre par heure pour ce type de boisson, soit une petite gorgée toutes les 10 minutes (le débit maximal pouvant être absorbé par l'organisme est de 1 litre par heure). Pour déterminer l'isotonie parfaite d'une boisson à reconstituer à partir de poudre, le mieux est de se référer aux indications de chaque fabricant.

Il est conseillé de démarrer la consommation de boisson dans l'heure qui précède le départ. La température de consommation optimale est de 5 à 10°C. Inutile de consommer une boisson trop froide car elle pourrait perturber la digestion et causer des dérangements intestinaux. Inutile également de consommer une boisson trop chaude, le délai et l'énergie nécessaire pour votre organisme pour la refroidir dans l'estomac serait contreproductif.

Alcool et vélo

L'alcool se rapporte à la famille des glucides (sucres). Mais du fait de sa transformation en acides gras dans notre organisme, il contribue à alimenter notre réserve de graisses. L'alcool pur délivre 7 kcal par gramme contre 4 kcal pour 1 g de sucre. Conclusion : plus une boisson est alcoolisée plus elle est calorique.

Les boissons alcoolisées et sucrées figurent au palmarès des cocktails les plus explosifs. On leur préférera vins mousseux secs et autres champagnes. Voici quelques repères mnémotechniques utiles pour limiter les dégâts lors d'invitations à l'extérieur.

Un verre de whisky de 8cl en apéritif est équivalent à 200 kcal. ***C'est tout simplement autant de calories que 10 sucres de tables....***

Quelle place pour les boissons alcoolisées ?

Eviter dans ces conditions les gâteaux apéritifs ou le mélange whisky-coca. A titre de comparaison, un verre de vin blanc sec de 15cl divise les calories par 2. Mis à part si l'on ajoute du sirop, où là il faut compter 2 sucres en plus pour chaque dose (excepté le sirop sans sucre type Teisseire 0% ou le pulco citron qui sont neutres).

Un verre de vin rouge de 15cl à 12° de table apporte autant de calories qu'un morceau de pain de 40g (tranche standard de restaurant) ou 1 fruit. En clair si vous consommez du vin lors d'un repas festif, l'une des stratégies nutritionnelles pourra consister à réduire ou supprimer votre consommation de pain sur le repas.

