

L'HYDRATATION

Hydratation

La masse hydrique totale représente en moyenne **60-75%** de la masse corporelle

Objectif : Maintenir un statut hydrique positif



Poumons
83%



Muscles
79%



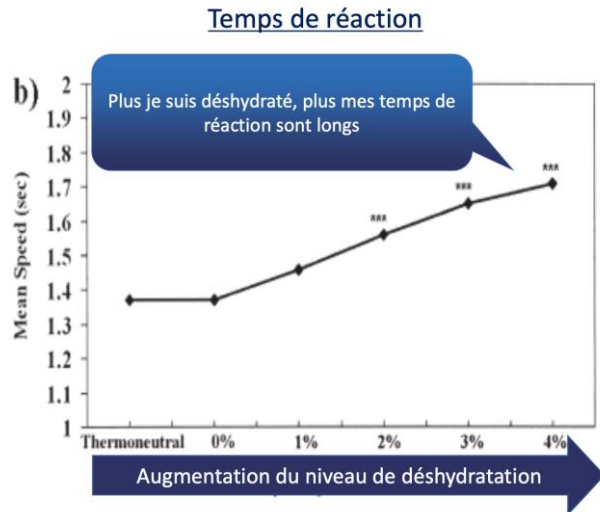
Sang
79%

Pertes	Apports
Transpiration Urine Selle Respiration	Apports alimentaires Apports hydriques

Déshydratation

Définition : La déshydratation correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme

! Déshydratation = ↘ Diminution des performances !



Augmentation du temps de réaction

Augmentation d'erreur dans la prise de décision

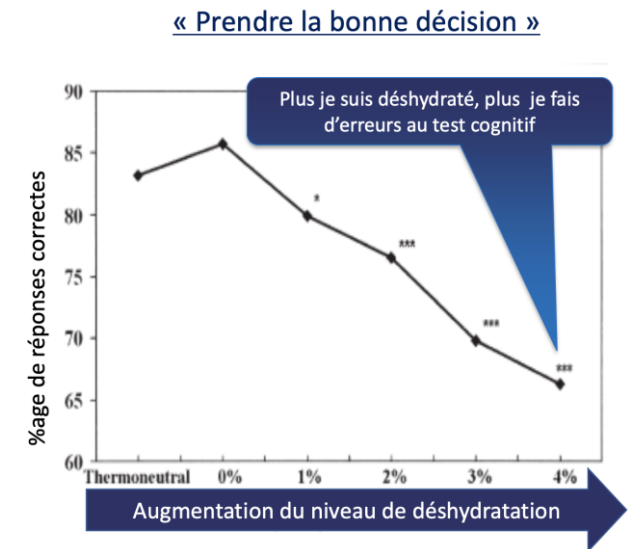
Diminution de la précision

Elévation importante de la température interne et de la fréquence cardiaque

Augmentation du risque de crampes

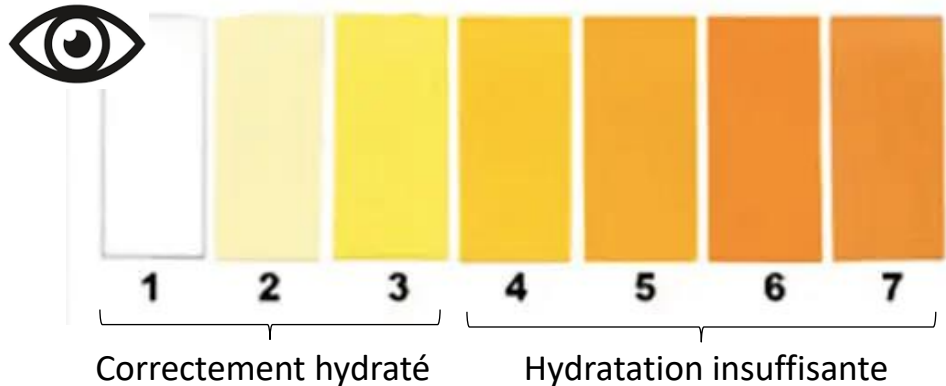
Impact sur le mental

Fatigue



Déshydratation – Comment l’observer ?

Regarder la couleur de ses urines

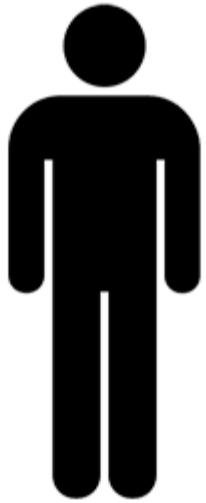


Regarder sa variation de poids avant après effort

Pertes en eau (en % du PC)	Symptômes
2%	Soif intense, capacité physique altérée
4%	Fatigue importante, capacités intellectuelles dégradées, hausse FC
6%	Epuisement +++, nausées
8%	Confusion mentale, délire
>10%	Accidents irréversibles
15%	Décès

Hydratation - Quantité

Besoin hydrique :



1-1,5L

d'eau sous forme de boisson



0,5-1L/h

d'eau sous forme de boisson

Facteurs variables

L'individu

La température extérieure

La durée

L'intensité

L'hydratation de la veille

Le ressenti personnel

Le stress

Hydratation - Qualité

*Définition : La déshydratation correspond à un manque d'eau et de **SELS MINÉRAUX** dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme*

Que dois - je retrouver dans ma boisson ?



Eau
Glucides
Sodium : 300mg
Potassium*
Magnésium*



Ou



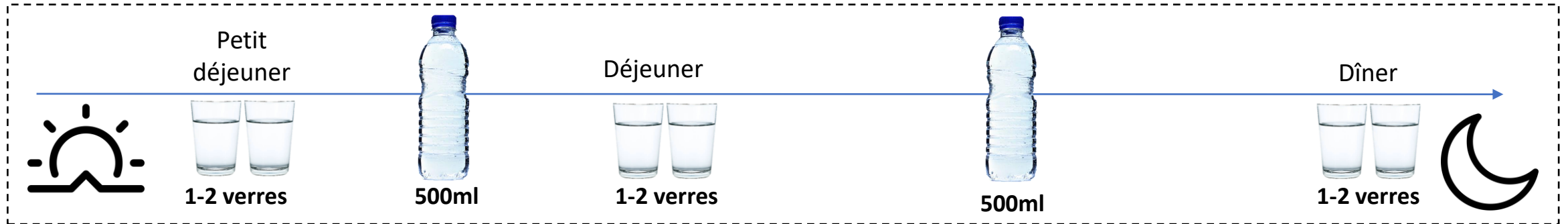
2/3 d'eau
1/3 jus de raisin
1g de sel

Fait maison (500ml)

Hydratation

Jour off

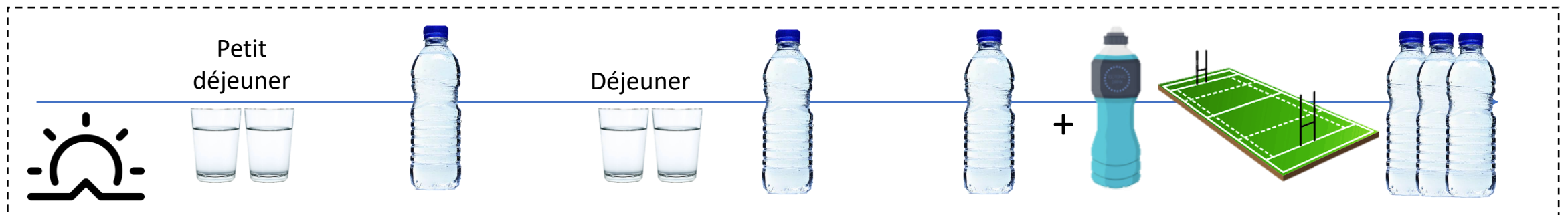
1,5L



Anticiper ► Votre état d'hydratation dépend de ce que vous avez bu la veille et les heures qui précèdent l'effort

Jour de match

3-4L



Hydratation - Après

*L'Hydratation joue un rôle crucial **avant, pendant et après** l'effort*

Compenser les pertes hydriques **x1,5**

Exemple :

Si je pèse **78kg** avant le match et qu'une fois le match fini, je pèse **77,5kg**, il y a **500ml** que je n'ai pas compensé à travers l'hydratation

Je dois donc boire **750ml** afin de bien me réhydrater !

!!! Boire plusieurs fois de petites quantités plutôt qu'un seul apport d'eau excessif !!!

