

L'hydratation, tous les jours et pour l'entraînement

Formation destinée aux éducateurs en activités physique
Duathlon 2015

Marie-Pierre Drolet, Dt.P.
Collaboration Audrey Vanslette, Dt.P.

Les multiples fonctions de l'eau

- Transport des nutriments dans le corps
- Élimination des déchets
- Maintien de la température corporelle
- Participation aux réactions chimiques de l'organisme

Pertes d'eau



Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour commencer à boire! La soif est le signal envoyé par le cerveau pour vous indiquer que le corps est déjà déshydraté...

La déshydratation et les coups de chaleur

DÉSHYDRATATION

- Soif
- Fatigue
- Irritabilité
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Augmentation du rythme cardiaque
- Pression sanguine basse (sensation d'évanouissement)

COUPS DE CHALEUR

- Symptômes de la déshydratation



- somnolence
- des nausées ou des vomissements

Alimentation, hydratation et performance

Personnes actives

Bien manger pour avoir un corps en santé et être à son meilleur

Athlète de haut niveau

Modifier son alimentation pour performer

Eau pour s'hydrater et autres boissons lors d'entraînement intensifs

Électrolytes pour améliorer la réhydratation corporelle

Glucides pour refaire les réserves énergétiques

Protéines pour la réparation des muscles

Eau pour s'hydrater et autres boissons (ex : lait) lors d'entraînement intensifs

Saine alimentation pour permettre au corps de bien fonctionner

1 heure ou moins de l'eau suffit



Recommandations

- En tout temps : demeurer bien hydrater
(environ 8 verres d'eau (2 L) par jour)
- Pour les entraînements et lors du duathlon $\leq 1h00$

Avant	Pendant	Après
S'assurer d'être déjà bien hydraté 400 à 600 ml d'eau, de 2 à 3 heures avant l'activité	150 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes, si possible	Boire abondamment
Eau		Eau, Boisson maison
	Boisson maison : Règle du 2-2-2	Lait ou lait au chocolat



Activité intense de plus d'une heure

Boisson maison : Règle du 2-2-2



Un mot sur la surhydratation

Le corps doit dépenser de l'énergie pour gérer les surplus d'eau, le corps ne fonctionne donc pas à son plein potentiel.

Encourager les jeunes à prendre l'**habitude** de bien d'hydrater

1. Intégrez l'hydratation à la routine : Encouragez les élèves à boire de l'eau avant et après le cours d'activité physique.
 - Collaborer avec vos collègues pour encourager les jeunes à boire en tout temps.
2. Rendre l'hydratation intéressante avec des bouteilles d'eau personnalisées.
3. Permettez que les jeunes aient de l'eau à porter de main : Bouteille d'eau.
4. Soyez un bon modèle.

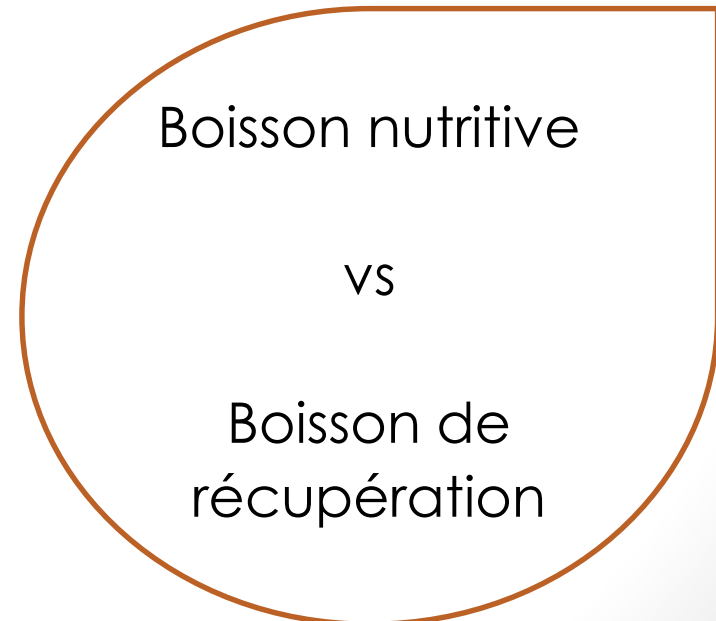
Les autres boissons

Les jus de fruits 100 % pur

- Contiennent vitamines et fournissent de l'énergie
- Ø fibres alimentaires
- Occasionnelle
- Max.:125 ml/jour

Le lait et le lait au chocolat

- Contiennent glucides, eau et protéines



Boissons sucrées

- **69 %** des jeunes du troisième cycle du primaire et des adolescents du Québec consomment des **boissons sucrées chaque jour**.
 - **9 %** des jeunes de la CSDM avaient consommé une **boisson énergisante** lors de la journée de référence
 - Boissons d'exception
-
- Portrait de l'activité physique et de l'alimentation des jeunes de la Commission scolaire de Montréal, Québec en forme, 2013-2014

La nutrition et le sport

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

Références

- Pour en savoir plus sur la nutrition, visitez le site Internet www.extenso.org
 - Article : **Boire à la source**, section : hydratation
 - Article : **Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs**, section : enfants
- <http://soisfute.ca>, fondation des maladies du cœur
- www.educationnutrition.ca , programmes des Producteurs laitiers du Canada
- La nutrition au cœur de l'action, Producteurs laitiers du Canada
- Gardez les enfants à l'abri de la chaleur! Protégez votre enfant de la chaleur accablante, http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/climat/heat-children_chaleur-enfants/index-fra.php [consulté le 22 octobre 2014]
- Apports nutritionnels de référence, Santé Canada, 2010