

L'HYDRATATION, TOUS LES JOURS ET POUR ÊTRE ACTIF

Présentation destinée aux élèves du primaire

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



1. Transport des nutriments + élimination des déchets

Lorsque vous ne buvez pas suffisamment d'eau, le sang s'épaissit et se rend plus lentement aux cellules. Nourries moins rapidement, les cellules travaillent moins efficacement. C'est à ce moment que la fatigue se fait sentir...

2. Maintien de la température corporelle

Avez-vous déjà remarqué qu'il est plus long de chauffer au micro-ondes une soupe qu'un repas de pâtes? Il faut effectivement beaucoup d'énergie et de chaleur pour augmenter la température de l'eau.

L'organisme est composé d'environ 60 % d'eau. La température d'un organisme bien hydraté est donc difficile à augmenter. Seules des conditions extrêmes peuvent réussir à élever la température de l'organisme comme des chaleurs torrides, la pratique d'une activité intense sur une longue période de temps, etc. Dans ces conditions, il faut redoubler de prudence et boire régulièrement.

Et attention à toujours voir à ce que les enfants s'hydratent bien! Leur température corporelle augmente beaucoup plus vite que celle des adultes.

3. Refroidissement de l'organisme

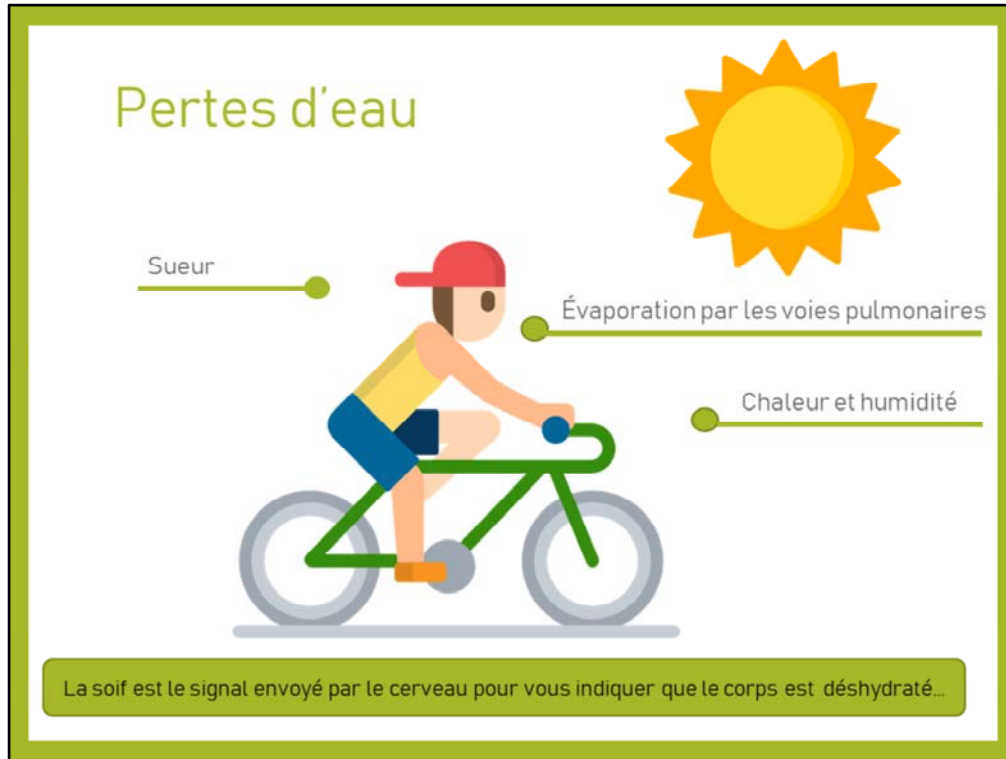
Et que se passe-t-il lorsque les grandes chaleurs arrivent? L'organisme fait appel à son système de climatisation, dont le principal acteur est... l'eau!

Lorsqu'il fait très chaud, vos vaisseaux sanguins se dilatent, le sang se rapproche de votre peau (d'où la couleur rouge de votre peau) et vous vous mettez à transpirer. Cette forme d'évacuation d'eau s'évapore sous l'effet de la chaleur et refroidit votre organisme.

4. Participation aux réactions chimiques de l'organisme (contraction musculaire)

L'eau participe à presque toutes les réactions chimiques qui se produisent dans l'organisme. Par exemple, ce liquide joue un rôle important dans le maintien de l'acidité corporelle.

Sans eau, l'organisme ne peut donc pas fonctionner à son plein potentiel. Il est d'ailleurs reconnu que la déshydratation réduit les performances physiques et mentales!



Chaque jour, vous perdez de l'eau sous forme d'urine, de sueur, etc. Les pertes augmentent lorsqu'il fait chaud ou que vous pratiquez une activité physique intense.

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

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



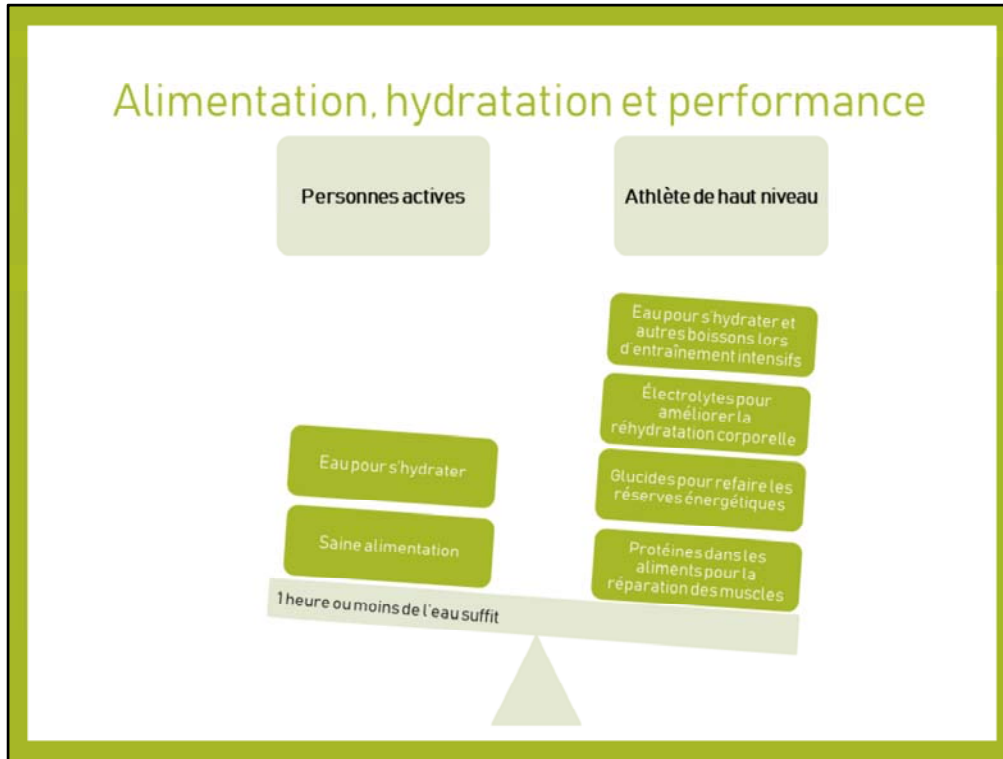
Les coups de chaleur



o Symptômes de la déshydratation



- somnolence
- des nausées ou des vomissements



Personnes actives

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

Saine alimentation pour permettre au corps de bien fonctionner

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

Athlète de haut niveau

Objectif : Modifier son alimentation pour performer

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 lors d'entraînement intensifs

Prendre l'habitude de s'hydrater

1. Boire de l'eau avant et après le cours d'activité physique.
2. Transporter ta bouteille d'eau réutilisable.
3. Faire changement en ajoutant quelques tranches de fruits ou de légumes dans ton eau (fraise, concombre, menthe, etc.)

Attention, le signaux de soif sont perçus moins rapidement chez les enfants et lors de la pratique d'activité physique, il est donc important de prendre l'habitude de boire de l'eau et ne pas attendre d'avoir soif (déshydratation).

Les autres boissons

Les jus de fruits 100% pur

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

Le lait

- Contient des vitamines, des glucides et des protéines (nourrissant)
- Contient de l'eau (hydratant)
- Le lait au chocolat contient du sucre ajouté.
- À consommer à l'occasion.

Jus sucres naturels mais absorbés rapidement, []

Consommation occasionnelle

Lait au chocolat autant de glucides que jus de fruits (par contre sucre ajouté) bon pour récupération ou pour amener les jeunes à boire plus de lait (mais yogourt et fromage peuvent contribuer aussi)

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
- 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
- Images créées par Freepik et vues sur www.flaticon.com