

Bien s'hydrater

avant, pendant et après une randonnée

Introduction

L'eau est le composant le plus important de l'organisme. La déshydratation est source de diminution de performance et de complications pouvant être graves.

L'objet de cette fiche est de rappeler les grands principes à connaître pour bien s'hydrater avant, pendant et après tout type d'effort. Elle va de pair avec la fiche « Bien s'alimenter ».

Quels sont les besoins en eau au repos ?

L'hydratation est plus importante que l'alimentation. Les besoins en eau sont d'environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour au repos et ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

L'eau représente 60 % du poids corporel et joue un rôle essentiel dans :

- la réalisation des réactions chimiques cellulaires (plus la consommation d'énergie est intense, plus la consommation en eau est importante) ;
- la régulation de la température corporelle (qui consomme de l'énergie, donc de l'eau) ;
- la circulation des molécules au sein du corps humain ;
- l'élimination des déchets ;
- la protection mécanique (lubrification, amortissement des chocs). Les apports sont assurés par l'eau contenue dans les aliments (20 à 30 % des apports hydriques) ainsi que par les boissons.

Bon à savoir :

Tout défaut d'hydratation est susceptible de favoriser la survenue de symptômes tels que fatigue, crampes, tendinites, maux de tête, stress, insomnie. À plus long terme, il favorise aussi l'ostéoporose, la fonte musculaire, etc.

Quels sont les besoins en eau lors des activités physiques ?

Pour 3 heures de randonnée en plaine, dans des conditions climatiques clémentes, le besoin supplémentaire est d'environ 1,5 litres d'eau.

Les besoins en eau augmentent en fonction de l'effort fourni. Ils sont accrus :

- en cas de marche rapide, longue, avec des dénivelés importants ;
- avec un vent fort, un sac à dos lourdement chargé ;
- par temps chaud (qui fait transpirer davantage) ;
- par grand froid (par consommation supplémentaire d'énergie liée à la régulation thermique).

Bon à savoir :

Mieux vaut boire trop que pas assez : dans les conditions physiologiques, l'excédent est éliminé sans inconvénient. Pourtant, on estime que plus de 80 % des hommes et près de 60 % des femmes ont des apports en eau inférieurs aux recommandations.

Restreindre l'apport en eau pour limiter les « pauses techniques » lors des randonnées est un comportement fortement déconseillé !



Quels sont les signes associés à la déshydratation ?

La fatigue est un des premiers signes à apparaître. Un déficit en eau de 2 % entraîne une diminution d'énergie de 20 % !

La soif n'apparaît souvent que de façon tardive. Elle peut aussi manquer, notamment chez la personne âgée.

Le **volume et la couleur des urines** peuvent alerter sur un défaut d'hydratation : plus elles sont rares et foncées, plus le manque d'eau est important. Des **crampes** peuvent apparaître. Elles sont le signe d'une mauvaise hydratation et d'un manque de sels minéraux.

Une **baisse de la pression artérielle** peut survenir du fait de la diminution du volume sanguin circulant dans le corps. La mauvaise irrigation de certains organes, dont le cerveau, se manifeste sous la forme d'un malaise, des vertiges, de céphalées, d'un manque de concentration... Ce risque est plus important chez les personnes qui prennent des médicaments anti-hypertenseurs, notamment lors des randonnées en période climatique chaude.

Bon à savoir :

Du fait du vieillissement, l'équilibre hydrique peut être perturbé par des modifications physiologiques comme :

- la diminution de la masse musculaire, donc des réserves en eau ;
- l'atténuation de la sensation de soif ;
- la perte d'appétit, s'associant à la diminution des apports en eau via les aliments ;
- la réduction de la capacité du rein à concentrer les urines, ce qui augmente les pertes...

La déshydratation peut être aggravée par la prise de certains médicaments (diurétiques, laxatifs...).

Qu'appelle-t-on "coup de chaleur" ?

Le coup de chaleur est une complication grave due à l'arrêt de la régulation thermique provoquée par une déshydratation intense. Elle se manifeste par une peau très chaude, sèche, des nausées ou vomissements et des troubles conscience allant de la confusion au coma. Il s'agit d'une urgence qui doit bénéficier d'une prise en charge médicale rapide.

Bon à savoir :

En attendant l'arrivée des secours, il faut refroidir la personne par tous les moyens, notamment en l'arrosant régulièrement pour favoriser la déperdition thermique.

Que boire pendant l'effort ?

Seule l'eau est nécessaire pour compenser l'augmentation des pertes pendant la première heure d'une activité physique continue. Elle est absorbée par l'estomac en 20 minutes alors qu'il faut plus de 45 minutes pour les boissons sucrées et la bière.

Les boissons *énergétiques* sont destinées aux sportifs. Elles contiennent de l'eau, des sucres, des sels minéraux (sodium, potassium) et des vitamines. Certaines sont destinées à l'effort immédiat (sucres à assimilation rapide), d'autres à l'endurance (sucres à digestion lente comme le fructose). Leur apport en sucres et en calories n'est pas négligeable. **Leur utilisation dans le cadre d'une activité physique comme la randonnée n'a pas vraiment d'intérêt.**



Bon à savoir :

Il faut boire de l'eau régulièrement, en petite quantité (20 à 30 cl) toutes les 20 à 30 minutes et ne pas avaler de grandes quantités en une seule prise. Pour les efforts continus de plus d'une heure et demie, il est possible de sucrer légèrement l'eau, par exemple en diluant 20 cl de jus de raisin dans 80 cl d'eau.

Que boire après l'effort ?

En fin de randonnée, penser à continuer à s'hydrater avec de l'eau. Les eaux gazeuses, qui contiennent des bicarbonates, peuvent être prises après un effort afin de prévenir les douleurs liées à l'acidité des muscles causée par une activité physique intense ou inhabituelle.

Bon à savoir :

Il faut penser à bien s'hydrater avec de se permettre de consommer une bière ou un jus de fruit après un effort. Ces boissons sont consommées pour le plaisir, pas pour s'hydrater.

Quelles boissons éviter ?

L'alcool doit formellement être exclu avant, pendant et après l'effort car il accentue la déshydratation. Cela s'applique également à la bière.

Il faut également éviter les jus de fruits non dilués et les sodas qui sont mal absorbés par l'estomac et apportent des quantités de sucres inappropriées.

Bon à savoir :

Attention à ne pas confondre boissons énergétiques et boissons dites « énergisantes ». Ces dernières sont composées de produits dont les propriétés stimulantes n'ont aucun intérêt démontré mais qui possèdent au contraire une toxicité avérée. Parmi ceux-ci :

- la *caféine* qui n'améliore pas les performances tout en ayant des effets non négligeables sur la pression artérielle, le rythme et la fréquence cardiaque ;
- le *glucoronolactone*, sucre dont on suspecte une toxicité rénale augmentée à l'effort ; une canette en contient une quantité équivalente à environ 600 jours d'apports naturels ;
- la *taurine*, acide aminé sans aucun bénéfice sur la santé ni sur la performance ; une canette contient l'équivalent de 4 à 6 jours d'apports naturels...

Développement durable

Ne pas oublier de respecter la **Charte du randonneur** en veillant à ne pas jeter les emballages de boissons.