

Pour être en santé, les adultes ont besoin d'environ 2 à 3 litres (9 à 12 tasses) de liquides chaque jour. Si vous êtes physiquement actif, vous avez besoin de plus de liquides pour remplacer l'eau perdue par la sueur.

Lorsque vous faites de l'exercice, transpirer aide à refroidir votre corps. Si vous transpirez beaucoup et que vous ne buvez pas suffisamment, vous vous déshydraterez. La déshydratation peut entraîner la sensation d'avoir trop chaud et la fatigue. La déshydratation peut nuire à votre performance physique. Les signes les plus courants de la déshydratation sont :

- soif
- étourdissements
- fatigue
- nausée
- frissons
- maux de tête
- crampes musculaires

Une déshydratation grave est dangereuse et doit être traitée rapidement.

Afin de prévenir la déshydratation, il est important de boire avant, pendant et après l'activité physique. Le présent feuillet d'information vous aidera à savoir quelle quantité de liquides boire et à quels moments, afin de favoriser une vie active.

Choses que vous pouvez faire

Pour rester hydraté pendant vos activités sportives :

1. Restez hydraté en buvant avant, pendant et après l'activité physique pour remplacer la sueur perdue. Si vous faites de l'exercice pendant moins d'une heure à la fois, l'eau est habituellement le meilleur choix. Le tableau 1 est un guide pour vous aider à savoir quelle quantité de liquides boire et à quels moments pour prévenir la déshydratation.



2. Vérifiez la couleur de votre urine pour savoir si vous êtes déshydraté :

- Une urine de couleur jaune pâle (p. ex. la couleur de la limonade), en grande quantité est un signe que vous êtes bien hydraté.
- Une faible quantité d'urine de couleur foncée (p. ex. couleur du jus de pommes) peut signaler que vous êtes déshydraté.

Tableau I : Consommation de liquides avant, pendant et après l'exercice physique

Les besoins en liquides varient en fonction de chaque personne, du type d'activité physique et de la durée de la séance d'exercice. Le tableau suivant vous donne des conseils généraux. Les besoins de chacun peuvent varier. Pour des renseignements plus détaillés, consultez une diététiste professionnelle spécialisée en nutrition sportive.

Quand	Quantité	Type de boisson
4 heures ou moins avant l'exercice	Buvez environ 1 à 2 tasses de liquides (250 à 500 ml).	L'eau est habituellement votre meilleur choix.
2 heures ou moins avant l'exercice	Buvez environ ½ à 1 ½ tasse (125 à 375 ml) de liquides si vous n'avez pas uriné ou si vous n'avez uriné qu'une petite quantité d'urine jaune pâle.	L'eau est habituellement votre meilleur choix.
Pendant l'exercice	Assurez-vous d'avoir des liquides avec vous pendant que vous faites de l'exercice. Prenez de petites gorgées pendant votre séance d'entraînement. Buvez suffisamment pour remplacer l'eau perdue à travers la sueur.	L'eau est habituellement votre meilleur choix. <ul style="list-style-type: none"> • Les boissons pour sportifs sont un bon choix lorsque vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure ou dans d'autres circonstances particulières (voir la section sur les boissons pour sportifs).



<p>Immédiatement après l'exercice</p>	<p>Si vous avez bu suffisamment pendant l'exercice, laissez votre soif vous guider le reste de la journée. Mangez vos repas et collations santé habituels.</p>	<p>L'eau continue d'être un bon choix, mais vous pouvez également inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • du lait ou du lait au chocolat • du jus de fruits 100 % pur • des boissons pour sportifs-(pour plus de détails consultez la section Les boissons pour sportifs)
---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Les liquides à ÉVITER *pendant* l'exercice :

- Les boissons gazeuses, les jus de fruits, les boissons aromatisées aux fruits, la limonade
- Les boissons énergisantes qui contiennent beaucoup de sucre et de caféine

Ces boissons peuvent entraîner des troubles gastriques et avoir un effet négatif sur votre performance.

Les boissons pour sportifs

Les boissons pour sportifs sont préférables à l'eau ordinaire lorsque :

- l'activité physique est intense (p.ex. lorsque vous jouez au soccer, au hockey, au basketball ou lors d'une séance d'entraînement par intervalles)
- vous faites de l'activité physique pendant plus d'une heure
- vous transpirez beaucoup et que vous remarquez des traces blanches de sel sur vos vêtements
- vous portez un équipement protecteur, comme au hockey ou au football
- le temps est chaud et humide
- vous devez remplacer rapidement l'eau perdue (p. ex. tournois de soccer ou deux séances d'entraînement par jour)

Les boissons pour sportifs fournissent :

- Des liquides pour refroidir votre corps et remplacer l'eau que vous avez perdue
- Des glucides pour un sursaut d'énergie
- Du sodium et du potassium qui sont des minéraux perdus dans la sueur



Ce qu'il faut rechercher dans une boisson pour sportifs :

- Non gazéifiée
- Des glucides : 30 à 60 grammes de glucides/litre provenant de différentes sources comme le glucose, le sucrose, le fructose ou la maltodextrine
- Du sodium : 460 à 690 mg de sodium/litre (ou au moins 70 mg/250 ml)
- Potassium : environ 78 à 195 mg/litre

Une bonne boisson pour sportifs n'a pas besoin d'inclure d'acides aminés, d'oxygène ou d'ingrédients d'origine végétale.

Considérations particulières

Si vous vous entraînez pour un marathon ou un triathlon, si vous pratiquez des sports d'endurance, des sports à haute intensité ou des sports d'équipe ou si vous portez un équipement composé de nombreux éléments, vos besoins en liquides peuvent être différents. Consultez une diététiste afin d'obtenir des renseignements plus précis à propos de vos besoins en liquides.

Les personnes âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent sont plus à risque de se déshydrater et doivent s'assurer de rester bien hydratées pendant l'activité physique.

Évitez les crampes musculaires en buvant suffisamment de liquides et en consommant assez de sodium/sel. Si vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure ou si vous transpirez beaucoup, essayez une boisson pour sportif.

L'hyponatrémie est un état dangereux où le taux de sodium sanguin est trop bas. Il pourrait être causé par une surconsommation de liquides (appelée *hyperhydratation*) pendant un événement sportif tel un marathon ou un triathlon. Les signes de l'hyponatrémie sont notamment le gain de poids/liquide (vous pouvez trouver vos bagues trop serrées ou vos doigts peuvent être enflés), la confusion ou la faiblesse générale. L'hyponatrémie peut entraîner des convulsions, le coma, voire la mort.