HYDRATATION CHEZ LE/LA NAGEUR(SE)

L'eau provient essentiellement de l'alimentation, boissons et nourriture solide ; elle est absorbée au niveau intestinal. Seule une petite quantité est produite par le corps. L'élimination se fait en majorité dans les urines, pour une petite partie dans les selles, sans oublier la respiration (sous forme de vapeur) ou la transpiration. Pertes qui, dans certaines conditions, peuvent être très importantes. Même privé de tout apport hydrique, un organisme perd 1 litre d'eau par jour. Pour éviter la déshydratation, il faut fournir une quantité supérieure pour couvrir ces pertes et faire face à la demande supplémentaire, travail musculaire ou thermorégulation par exemple.

Toute activité physique augmente la consommation d'eau.

En natation, la transpiration est réduite, mais l'élimination digestive persiste et les pertes respiratoires sont accrues par l'hyper ventilation.

Le volume urinaire augmente à la fois pour éliminer les déchets du métabolisme et pour réguler la température corporelle.

Pour lutter contre le froid, la circulation sanguine se détourne vers les organes tels que le rein qui augmente l'émission des urines.

Une mauvaise hydratation diminue l'apport en oxygène et de carburants aux différents muscles. Elle se traduit aussi par des maux de tête, une fatigue ou à des sensations nauséeuses. Elle expose le sportif aux crampes, aux blessures musculaires ou tendineuses, et les tendinites.

Le nageur devra boire de façon systématique, avant, pendant et après l'effort sans attendre la soif. L'eau doit être ingérée par petites quantités en prises espacées ; un grand volume pris en une seule fois est immédiatement éliminé dans les urines.

L'hydratation doit commencer bien avant l'entraînement ou la compétition.

Une bouteille d'eau sur le bord du bassin sera toujours la bienvenue entre les différentes séries de travail.

En phase de récupération, l'eau est essentielle pour reconstituer ses réserves hydriques, drainer les déchets provenant de l'activité musculaire et éliminer l'acide lactique générateur des crampes musculaires.

L'eau du robinet suffit amplement. Pour faciliter son assimilation, elle doit être à température ambiante, jamais glacée.

Après l'effort, on peut proposer l'apport de solutions alcalines (eau bicarbonatée, eaux gazeuses comme St-Yorre, Badoit, Vichy Célestin). La teneur de ces eaux en sels minéraux va permettre de compenser les pertes hydriques et leur Ph relativement élevé va contribuer à diminuer l'acidité musculaire entraînée par l'effort.

Une langue humide, une élimination urinaire régulière avec des urines de couleur claire sont de bons signes d'une hydratation correcte.

Source : Toute La Natation A.S.