

poule sont des signes d'arrêt de l'effort. Il faut alors se mettre dans un endroit frais et boire beaucoup d'eau fraîche.

Ce sont en effet les premiers symptômes du dérèglement du système thermorégulateur. Votre température corporelle risque de monter davantage. Sans traitement, cela peut se transformer en coup de chaleur. Personnellement, il m'est arrivé lors d'entraînement (ou entre des combats) de prendre une douche ou de m'asperger avec une éponge. Mais on peut aussi utili-

chaude est le meilleur moyen d'acclimatation à la chaleur. La simple pratique du sauna ne suffit pas.

LA DÉSHYDRATATION

Avant d'aborder la déshydratation et ses conséquences, il est nécessaire de prendre conscience de l'importance de l'eau dans notre organisme.

Sans Eau pas de Vie !

L'eau est le constituant le plus important de l'organisme. Notre corps, c'est 60 % d'eau. Elle se

- matrice fécales
- respiration
- transpiration
- perspiration (transpiration invisible)

Notre capital eau doit être renouvelé et maintenu à son plus haut niveau en permanence. Si ce niveau chute de manière plus ou moins importante, il se produit un phénomène physiologique qui aura des influences importantes sur la performance sportive et sur la santé, la déshydratation.

Une déshydratation de 4 % conduit déjà à une diminution de 8 à 10 % de la performance. En fait, une simple déshydratation de 2 % du poids de corps affecte considérablement la performance.

La déshydratation se traduit par

- **Diminution de la diurèse :** Cette insuffisance rénale empêche l'épuration normale des déchets du métabolisme. Cette accumulation de toxines peut entraîner des crampes, des douleurs musculaires.
- **Diminution du volume sanguin :** Elle a pour conséquence une augmentation de la viscosité sanguine (sang plus épais) et une inhibition du tonus vasculaire. Ces deux mécanismes peuvent se conjuguer pour être à l'origine d'accidents cardiaques.
- **Diminution de la vigilance et troubles visuels :** La déshydratation entraîne des dysfonctionnements neurologiques qui ne sont pas perçus rapidement par le sportif, d'où un danger lors de certaines épreuves (notamment en sports de combats).
- **Diminution des réflexes :** La perte de réflexe apparaît très précocement en cas de manque d'eau. Une perte hydrique entraîne une perte de masse musculaire. La force étant proportionnelle au volume, il s'ensuit

une perte de force.

Une perte de 5 % de cette masse fait chuter la force de 10 à 12 %.

● Augmentation de la fréquence cardiaque.

Le cœur s'accélère pour compenser la diminution du volume sanguin (afin de toujours apporter à vos muscles le plus d'oxygène possible), il s'ensuit une fatigue cardiaque.

A retenir :

- Moins d'eau dans l'organisme = moins de sang = moins d'apports d'oxygène et de nutriments = moins de rendement = moins de performance et aussi plus de déchets = fatigue et crampes.
- Moins d'eau = moins de sueur = élévation de la température = hyperthermie.

Comment éviter la déshydratation ?

En portant des vêtements légers en buvant souvent et surtout avant d'avoir soif. Environ 100 à 250 ml toutes les 15 minutes – la boisson sera fraîche (18°) mais pas glacée

en ne buvant pas d'alcool qui bloque les hormones antidiurétiques (on se déshydrate et on urine davantage).

La fameuse « gueule de bois » des lendemains de fêtes bien arrosées qui vous donne ce terrible mal de tête correspond à une déshydratation du cerveau due à la prise d'alcool.

Si la perte d'eau devient trop importante, elle peut mettre en danger la vie du sujet.

L'HYPONATRÉMIE

C'est une concentration de sodium dans le sang inférieure aux normes situées entre 136 à 143 MMol.

Les symptômes de l'hyponatrémie sont dans l'ordre :

Un état de faiblesse, puis une désorientation, enfin des troubles neurologiques qui peuvent aboutir

● Moins d'eau dans l'organisme = moins de sang = moins d'apports d'oxygène et de nutriments = moins de rendement = moins de performance et aussi plus de déchets = fatigue et crampes.
● Moins d'eau = moins de sueur = élévation de la température = hyperthermie.

ser une poche en plastique contenant de l'eau et de la glace, et pendant les temps de récupération procéder à une application de cette poche sur la nuque.

Comment le sportif peut-il s'acclimater à la chaleur ?

L'entraînement du matin ou en soirée ne prépare pas à l'exercice à la chaleur. Il faut s'entraîner aux moments chauds de la journée. L'entraînement sera de 1 heure ou plus. Il se fera à 70 % de l'intensité habituelle dans les premiers jours, pour prévenir du stress thermique et pour une adaptation progressive. La période doit être de 5 à 10 jours. Les adaptations cardiovasculaires surviennent en générale dans les 3 à 5 jours.

Tandis que les adaptations sudorales (perte de sueur) demande au moins 10 jours.

L'acclimatation à la chaleur réduit le débit d'utilisation du glycogène musculaire, ce qui retarde l'apparition de la fatigue.

A savoir : L'exercice en ambiance

située à deux niveaux dans notre corps.

Le secteur intracellulaire : c'est l'eau contenue dans les cellules « environ 50 à 60 % ». L'équilibre à ce niveau est sous l'influence de deux minéraux : sodium et potassium.

Le secteur extra cellulaire : 20 % environ, c'est le sang (5 % du poids du corps) et le liquide interstitiel (15 %).

Tous les mouvements de l'eau sont nécessaires à la vie. On ne peut rester plus de 48 heures sans boire, sans subir des dégradations physiques et psychiques. Une perte d'eau de 9 à 12 % du poids peut être fatale.

L'eau permet d'apporter, par le biais du sang qu'elle crée, l'oxygène et les nutriments indispensables aux cellules.

Mais aussi de nous débarrasser des déchets (rôle très important en sport).

On élimine l'eau sous différentes formes :

- perte urinaire