

Nos conseils pour bien rester hydraté.e



Par **Julien Rebeyrol**, l'un de nos référents
en diététique-nutrition
(Diététicien-Nutritionniste du Sport - Centre Paramédical
SANTY - LOU Rugby - LDLC ASVEL Féminin - Olympique de
Marseille)

"La plupart des boissons peuvent contribuer à votre hydratation quotidienne, hormis les boissons ayant un effet diurétique. Mais seule l'eau est indispensable : les jus de fruits, sodas, ne sont pas des sources d'hydratation intéressantes. L'alcool sous toutes ses formes a un effet diurétique donc déshydratant."

- ☕ Votre consommation de café et/ou de thé doit rester raisonnable.
- 💧 Variez les types d'eau (eau de source, eau minérale naturelle, eau du robinet...), sauf contre-indication.
- 🍵 Pensez aux infusions et aux tisanes, sauf celles aux propriétés diurétiques.
- 🥗 Consommez quotidiennement des fruits et des légumes.

Pour finir et pour savoir si vous êtes correctement hydraté(e), deux marqueurs sont essentiels à retenir :

- 💧 la sensation de soif et surtout,
- 💧 la couleur de vos urines.

À vos gourdes !



Guide pédagogique Boax

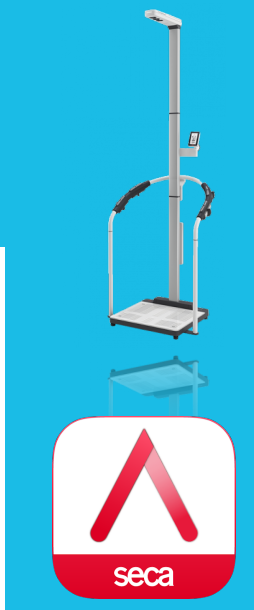
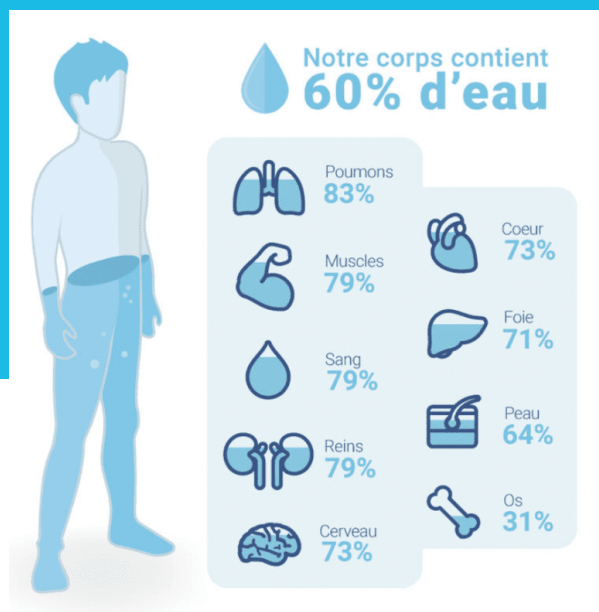
L'hydratation

Cher/chère pratiquant.e,

Nous portons une attention particulière à votre niveau d'hydratation que nous évaluons précisément grâce au **bio-impédancemètre SECA mBCA-555** (photo ci-contre).

Selon l'ensemble des mesures de composition corporelle réalisées depuis deux ans et l'acquisition de l'appareil, il apparaît que **45% d'entre vous ont une hydratation jugée insuffisante**.

Notre guide vous en explique l'importance.



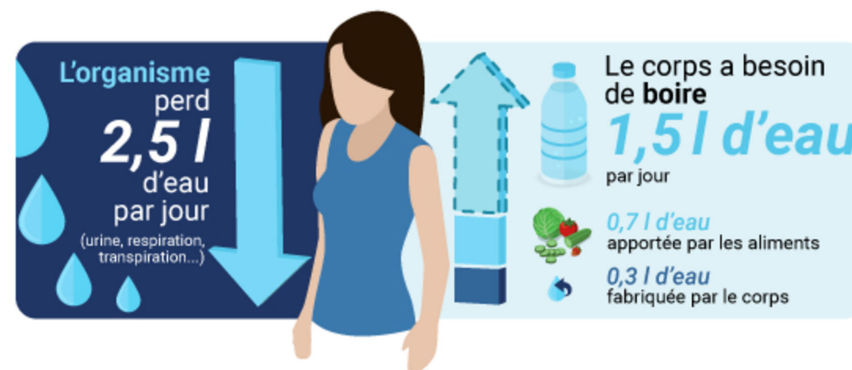
L'eau est le premier constituant de notre organisme qui peut représenter, selon l'âge, le sexe et la composition corporelle, entre 60 et 80% de la masse corporelle totale¹. L'équilibre entre les entrées et les sorties d'eau est primordial pour votre organisme. **L'hydratation** est ainsi indispensable à de nombreuses fonctions physiologiques comme l'activité des cellules, le fonctionnement du système cardiovasculaire et du système respiratoire, la régulation de la température corporelle, l'élimination rénale, l'intégrité des disques intervertébraux...

1. Marieb E.N., Hoehn K. (2015). *Anatomie et physiologie humaine* (Adaptation de la 9ème édition). Pearson.
2. Hausswirth, C. (Ed.) 2013. *Améliorer sa récupération en sport*. Paris : INSEP-Éditions.

Que représente l'hydratation ?

L'hydratation est l'absorption d'eau par un être vivant, en buvant et en mangeant, ou par la réduction de sa déperdition. Elle correspond à la quantité d'eau présente dans nos cellules, donnée en quantité totale (TBW : total body water) et/ou en eau dite extracellulaire (ECW : extracellular water), qui est l'eau que nous apportons au quotidien à notre corps². Deux paramètres que vous retrouvez dans l'application **myAnalytics** (cf. Logo ci-avant) utilisée pour votre suivi bio-impédancemétrique.

Elle est avec le sommeil, un **facteur de santé majeur** pour ne pas écrire vital. Contribuant par la fluidité du sang qu'elle conditionne, à la qualité de votre circulation générale (sanguine, lymphatique voire nerveuse). De là, elle influe sur le bon fonctionnement de vos organes, de vos muscles et de vos articulations. Mais également sur votre thermorégulation, la prévention des infections et sur l'élimination de vos déchets, entre autres fonctions.



La déshydratation et ses conséquences sur votre santé et vos capacités

Lorsque l'apport d'eau est insuffisant, c'est à dire que la perte n'est pas compensée, il y a **déshydratation**. Cela se traduit par une sensation de soif lorsque le phénomène est modéré. Physiologiquement, il faut comprendre que, moins il y a de liquide dans votre organisme, plus il est difficile pour le sang de circuler et de fournir des nutriments et de l'oxygène à votre corps. Une **déshydratation chronique** va induire un ensemble d'altérations physiologiques, physiques, mentales et/ou cognitives plus ou moins durables : fatigue, « coup de chaud », problèmes digestifs, troubles cardiovasculaires et respiratoires, perturbations musculo-tendineuses, douleurs articulaires, maux de dos, troubles de l'humeur...