

L'HYDRATATION

Commission santé Jeanne HOUÉE

Indispensable lors des entraînements ou des compétitions au Tir à l'Arc.

L'eau est le constituant principal de notre organisme (60 à 70 %). L'eau intervient dans de nombreux processus métaboliques (homéostasie).

Comment réagit l'organisme au cours d'une activité physique?

Le corps au cours d'une activité physique produit de la chaleur. Cependant, nous sommes incapables de stocker cette production de chaleur.

L'organisme produit donc de la sueur, ce qui lui permet d'abaisser la température corporelle.

Cette sueur est chargée en toxines et sels minéraux.

Lorsque l'on perd 1 % du poids en eau, une sensation de soif s'installe (signe de déshydratation).

Quelles Conséquences lorsque l'organisme manque d'eau?

Si nous manquons d'eau, nous sommes plus sujets aux entorses, claquages, faiblesses ou douleurs musculaires, ligamentaires, tendineuses. Par manque important d'eau, nous pouvons aller jusqu'au malaise.

L'eau favorise l'évacuation de l'acide lactique au niveau des muscles = acidité.

Cette acidité se manifeste par une fatigue, des crampes, ou survenue de blessures sportives.

Comment réagir pour éviter d'acidifier notre organisme?

Il est essentiel: d'éviter les sodas, eaux aromatisées, boissons alcoolisées.

Que privilégier en boisson?

L'eau plate. Limiter l'eau gazeuse qui peut entraîner des troubles gastriques (gêne).

Comment compenser la perte Hydrique?

Il faut donc boire avant, pendant et après l'activité physique.

EX: boire 500 ml d'eau par heure d'entraînement ou de compétition.

Une déshydratation entraîne une diminution des performances et diminue l'endurance.

L'eau contribue au maintien de la thermorégulation en évitant le "coup de chaleur".