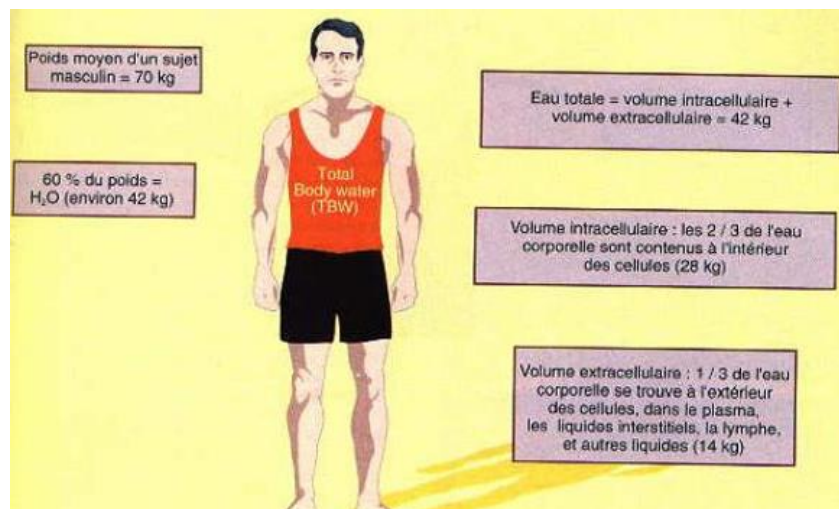


HYDRATATION et PERFORMANCE

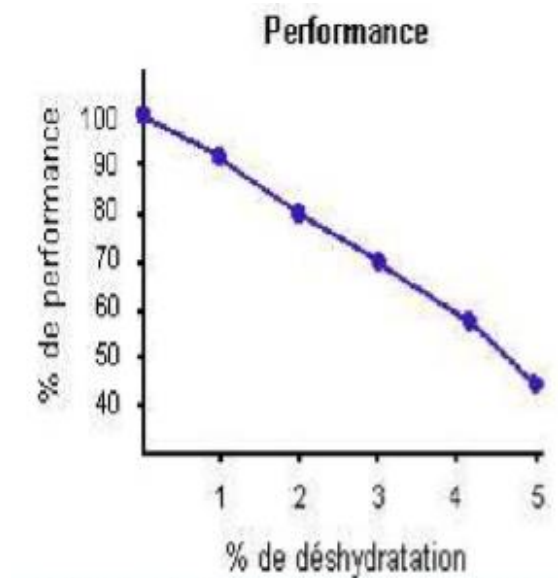
- Un L'eau est le premier constituant de l'organisme 60 à 70% du poids de corps
 - Muscle : 65 à 75 % d'eau
 - Tissu adipeux : 10 à 15% d'eau :
- Indispensable :
 - au fonctionnement des cellules
 - au système cardiovasculaire
 - à la régulation de la température corporelle
 - à l'élimination rénale



- 2% de perte de poids de corps en eau (soit 1 à 1,5 l pour un individu de 70 kg) => diminution des capacités d'environ 20% à dépense énergétique égale.
- 4% de perte de poids équivaut à une baisse de la VO_2 max de 22%
- Boire insuffisamment expose à de nombreux risques => Accidents musculaires, troubles digestifs, diminution de la performance, troubles croissants de la conscience,...
- Le travail en aérobie/puissance = perte d'eau > à 1 litre / heure.
- Pendant l'effort, pertes d'eau :
 - par la respiration (air expiré): Fonction du degré d'hygrométrie et du débit ventilatoire.
 - par l'urine: le rein « filtre » moins durant l'exercice = urines foncées
 - par la sueur ++: 80% des pertes en eau pendant l'effort

Sport	Quantité
Footing Coureur peu entraîné	0,5 à 1 litre par heure
Football professionnel Tennis professionnel	3 à 4 litres par match
Marathon	1,5 à 2,5 litres par heure

ANC 2001



- Une baisse de 1% de l'hydratation correspond à
 - une baisse d'environ 6% de la performance
 - Pour exemple sur 100m on passe de 9"92 à 10"5
 - Sur Marathon de 2h08' à 2h16'