

DÉFI SANTÉ

Attention à la déshydratation...même l'hiver !

Ian Bourgault, Bc. Kinésiologue

Vous pensez que vous ne risquez pas de vous déshydrater parce qu'il fait froid et que la chaleur accablante de la saison estivale n'est pas au rendez-vous ? Détrompez-vous ! Les risques de déshydratation sont accrus lors de la pratique des sports d'hiver. Non seulement on perd de l'eau par la sueur et par la respiration, mais en plus, le froid stimule la production d'urine, ce qui augmente les pertes d'eau. Une déshydratation peut mener à une contraction des vaisseaux sanguins amenant une difficulté à maintenir une température corporelle adéquate et favorise une fatigue prématurée.

Pour contrer la déshydratation, on doit boire beaucoup d'eau avant l'effort afin de commencer son entraînement bien hydraté. On devrait aussi traîner une bouteille isolée (thermos) contenant une boisson chaude, afin de rester hydraté et de se réchauffer. Les sacs d'hydratation portés au dos permettent de s'abreuver facilement et rapidement. Toutefois, il faut s'assurer que le tube soit isolé, sans quoi, il peut geler rapidement!

CONCRÈTEMENT, ON BOIT QUOI?

- La seule pensée d'un verre d'eau glacée peut vous faire frissonner pendant les mois d'hiver. Boire un liquide chaud permettra donc de réchauffer le corps tout en l'hydratant ;
- Un thermos d'eau chaude aromatisée avec du citron ou autres agrumes, un bâton de cannelle ou du thé vert ou feuilles de menthe séchées. Il s'agit d'excellentes options hydratantes juste assez goûteuses !



DÉFI SANTÉ

- Vous avez besoin de remplacer les pertes engendrées par la sudation ? La boisson sportive idéale devrait fournir entre 500 et 700 mg de sodium et entre 40 et 80 g de glucides par litre. Si on préfère boire une tisane ou un bouillon, on peut compléter avec des aliments riches en glucides qui contiennent un peu de sodium (bretzels, gels énergétiques, barres de céréales).
- Pour favoriser la récupération après l'entraînement, on peut prendre un bon chocolat chaud fait avec du lait, un fromage accompagné d'un fruit, un yogourt grec et quelques noix.

RECETTE !

Voici une recette de boisson sportive idéale pour les sports d'hiver :

Pour 1 L (2 portions) :

- 500 ml de jus de pomme (idéalement frais pressé pour augmenter la teneur en potassium)
- 15 ml de sirop d'érable
- 500 ml d'eau chaude
- 2 ml de sel
- 1 bâton de cannelle (infusé 1 heure) ou une pincée de cannelle en poudre

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue
CISSS de la Montérégie-Est, CLSC des Maskoutains

