CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Hydratez-vous

Docteur François MARINI
Médecin du Sport et du CDOS90

HYDRATEZ-VOUS

Les français trichent avec leur hydratation : il faut connaître nos besoins en apports hydriques.

Voici mon expérience pédagogique au CTNF (FFF Clairefontaine) :

« Vous vous êtes dépensés, avez mouillé le maillot ! ». La dépense créé la dette (en H^2O, O^2, Ca, Fer, minéraux, vitamines de 1 à 12 etc…). Il faut rembourser ces dettes !
« Le remboursement de la dette » est la base des théories de la récupération, de la reconstitution.

La contribution médicale

Voici la formule que m'a donné le Professeur Chirurgien JAEGER : « le tourisme médical ».
Il y a un circuit médical auquel je préfère le « Medical Chain » des américains.

Les effets de la sous-hydratation

Pour rappel, le corps c'est 50 % d'eau, le cerveau 79 %, sous forme de liquide, des hormones, des neurotransmetteurs, de la synovie, des articulations, sang, lymphe, muscles etc…

Système urinaire = infection, micro calculs.
Effets dans le tube digestif = constipation, sécheresse buccale et dans le cerveau, la peau, le cardiovasculaire, les cartilages.

Surveillance = recommandation AESA (Autorité Européenne Sécurité Alimentaire) : 1 litre ½ à 2 litres d'eau par jour.
La formule « poids x 0,033 » = 2 litres par jour, compensé par des potages, du lait, des tisanes.

Nous recommandons de ne pas boire de boissons gazeuses ou sodas !

Examen de ses urines

- Couleur foncée = sous hydraté ; couleur claire = jaune d'or (tenir compte de certains médicaments, fer par exemple).
- Bandelettes urinaires = pH, densité.
- Impédencemètre (coût : 300 €), plutôt indicatif.
- Les efforts intenses, la fièvre = perte d'eau.
- Surveillance du poids et de la masse grasse par pince médicale.

Conseils

- Emporter avec vous une gourde d'eau de ½ litre.
- Boire par petites gorgées, 8 verres = 1 litre
- Arrêter 2 heures avant le coucher.

Le rein intelligeant prend l'eau qui lui est nécessaire :

- Le surplus est rejeté dans les urines.
- Le manque : il se sert dans les liquides organiques, sang, muscles.

Ne pas attendre : la soif c'est un signe de déshydratation !

Docteur François MARINI