

L'hydratation

Selon l'âge, l'eau représente 50 à 75% du poids du corps. **C'est la seule boisson physiologiquement indispensable à l'organisme.** C'est pour cela qu'il est primordial d'avoir une hydratation quotidienne suffisante.

➤ Les rôles

L'eau compte un nombre de **rôles importants** qui sont les suivants :



L'eau est de ce fait très importante dans le maintien de qualité de l'effort physique et l'est d'autant plus qu'elle **permet une récupération plus rapide** car elle intervient dans l'élimination des déchets métaboliques via les urines et dans le transport des nutriments vers les cellules de l'organisme. De plus, de par la forte sudation entraînée par l'effort physique, il est essentiel d'avoir un apport hydrique quotidien suffisant pour **permettre le maintien de la performance.**

➤ Les besoins

Il est recommandé de consommer 1ml/ kcal.

Exemple : si les besoins énergétiques sont de 3000kcal/ jour, les apports en eau doivent être de 3L et répartis de la façon suivante :

- ✓ une moitié est apportée par les eaux de boissons (1,5L)
- ✓ une moitié par l'eau de constitution des aliments (1,5L).

➤ Comment couvrir les besoins ?

Les besoins en eau sont couverts par les **boissons** (eaux, thé, café, jus de fruits, sodas...) et les aliments riches en eau. Voici les aliments les plus riches en eau :

- ✓ Les légumes (90 à 95% d'eau),
- ✓ Les fruits (85 à 95% d'eau),
- ✓ Le lait (+ de 85% d'eau),

À noter : seuls les huiles et le sucre sont dépourvus en eau.

➤ Exemple d'hydratation sur une journée

- ✓ **Apports hydriques** (adaptés au sportif) :

- *1 à 2 verres d'eau au réveil
- *1 boisson chaude au petit déjeuner
- *½ litre la matinée
- *1 à 2 verres d'eau au déjeuner
- *½ litre l'après midi
- *½ litre pendant l'entraînement
- *1 à 2 verres d'eau au dîner
- *1 à 2 verres d'eau au coucher



- ✓ **Apports en fruits et légumes :**

5 fruits et légumes par jour de la façon suivante : 2 portions de fruits et 3 de légumes.

En respectant la composition des différents repas de la journée, il est facile de consommer les 5 portions de fruits et légumes recommandées.



Réalisé par Pauline BEILLARD - Etudiante en BTS Diététique - Ifom Nantes
Février 2015