

# POURQUOI J'INTERDIS DE BOIRE DURANT LES ENTRAÎNEMENTS D'ARTS MARTIAUX FRANÇAIS ?

## Pour l'eau ingérée : l'absorption commence à quel niveau ?

– L'absorption est maximale au niveau seulement de la partie distale de l'intestin grêle (partie la plus éloignée de l'estomac), grâce à la présence de replis dans la paroi (villosités) reliés à des vaisseaux sanguins.

C'est grâce à ces replis, que les éléments nutritifs, dont l'eau, traversent les membranes de la cellule intestinale (la paroi de l'intestin) pour rejoindre le sang.

Les nutriments (eau, sels minéraux, acides aminés...) sont ainsi absorbés essentiellement qu'à ce niveau.

Cette capacité d'absorption est importante et se situe aux alentours de 5 à 6 litres d'eau et d'aliments par jour, voire plus selon les individus.

## Influence de la durée du transit sur l'absorption de l'eau :

Le temps de vidange gastrique des liquides, passage obligé avant d'atteindre la zone distale de l'intestin grêle, est **d'environ 2 h pour les 20-30 ans**.

C'est seulement arrivé au niveau la partie distale de l'intestin grêle, donc après ce temps de vidange gastrique, que se réalise donc deux heures après avoir avalé l'eau, l'essentiel de l'absorption de l'eau...

Ces valeurs évidemment sont variables suivant les individus, leur état de santé, les types d'aliments, etc.

## Consommation d'eau durant l'activité physique :

Pendant l'activité physique, le travail des muscles génère un surplus de chaleur. Pour l'éliminer, nous transpirons : et c'est principalement l'évaporation de la sueur qui refroidit le corps durant l'effort.

La **transpiration** représente à elle seule **70 à 80 % des pertes d'eau** pendant et après l'effort...

Ces pertes en eau varient d'un demi-litre à deux litres et demi par heure d'exercice. Pour une activité sportive moyenne il faut compter une consommation d'un litre et demi de l'heure.

À l'effort, les pertes sudorales (liées à la production de sueur) peuvent être très importantes (jusqu'à 6 litres par heure) et peuvent être accentuées en fonction de la température extérieure et des vêtements portés au moment des efforts physiques !

## **Comment repérer et éviter la déshydratation pendant le sport ?**

Pendant le sport, l'effort physique se traduit par :

- la capacité d'endurance diminue (fatigue musculaire puisant sur les réserves énergétiques),
- la température du corps augmente (d'où la consommation par évaporation de l'eau),
- les battements du cœur sont plus rapides (pour assurer un flux de refroidissement plus important associé à une bonne oxygénation des tissus impliquant une fluidité du sang)

En conséquence : La déshydratation se manifeste par :

- une diminution du volume des urines qui prennent une couleur foncée (l'organisme retenant l'eau),
- une langue sèche,
- de la fièvre,
- des troubles du comportement,
- la survenue de crampes,
- des troubles de la conscience.

Evidemment il ne faut pas attendre ces signes de déséquilibre et s'hydrater par anticipation.

## **Anticiper votre besoin en eau :**

Il est possible de mesurer ses pertes en eau, en se pesant avant et après un entraînement, et en tenant compte du poids de l'eau bue pendant l'effort.

Cette mesure permet de connaître la quantité d'eau à boire après l'exercice, de même que celle à prévoir pour la fois suivante.

Combien d'eau faut-il boire ? En moyenne on recommande 30 mL par kilo de poids corporel, soit **1 litre à 1,5 litre d'eau** auxquels s'ajoute l'**eau** des aliments comme les fruits et légumes (qui apportent en moyenne **1 litre d'eau par jour**).

## Sensation de « soiffe » durant l'effort :

Durant l'effort physique notre organisme s'adapte :

- il consomme assez rapidement les sucres « rapides » (ceux qui lui sont directement accessibles dans les tissus et le sang)
- il cherche aussi à exploiter ses réserves rapidement accessibles (elles se situent principalement au niveau du foie : Richement vascularisé, le **foie** contient 10 % de tout notre sang. Et cela ne doit rien au hasard, puisqu'il assure des fonctions vitales, dont celle de maintenir un **taux de sucre** relativement stable dans le sang: entre 0,7 et 1,1 g/l.
- au-delà de ce niveau d'efforts physiques, il va mobiliser les sucres de réserves en métabolisant les graisses de réserves...
- 

Avec l'habitude le pratiquant s'apercevra qu'au début de l'exercice cette « **fausse sensation de soiffe** » est essentiellement liée à ce besoin de sucres (c'est la principale façon d'exprimer ce besoin qu'utilise notre organisme) associée à l'assèchement des voies respiratoires supérieures non accoutumées à une augmentation du flux d'air (inspiration et expiration).

Bien s'hydrater **avant cette phase de travail** laissera à l'organisme les moyens de favoriser la lubrification de ces voies respiratoires et d'éviter ainsi « l'assèchement ».

La prise d'eau, vue son retard à l'absorption et à la diffusion, ne servant qu'à donner une illusion nuisible à la prise de conscience d'une insuffisance d'hydratation journalière.

Boire alors, durant un entraînement, ne servant en plus qu'à gonfler l'estomac et à le rendre **gênant** par son volume (pour l'amplitude respiratoire lors de l'exercice) et **dangereux** car vulnérable à l'impact, l'eau étant incompressible, dans le cadre des arts martiaux.

## Ce que vous devez apprendre à faire :

Vous devez anticiper vos besoins journaliers en eau intégrant votre future consommation et ne pas vous laisser aller à boire pendant vos entraînements par habitude et/ou par l'écoute de « mauvais conseils » quelque en soient leurs auteurs.