

Exercice physique et hydratation : attention aux gains et à la perte de poids

On entend souvent dire qu'il faut boire le plus de liquide possible quand on fait de l'exercice physique, surtout s'il fait chaud. Mais en réalité, l'idéal est de consommer un volume de liquide se rapprochant – mais ne dépassant pas – la quantité d'eau perdue.

Boire trop de liquide peut provoquer une hyponatrémie. L'hyponatrémie est en quelque sorte une intoxication à l'eau : après avoir trop bu d'eau, la concentration de sodium dans le corps devient trop basse, ce qui peut avoir de graves conséquences.

Les personnes les plus à risque d'hyponatrémie sont celles dont la condition physique est moyenne, et qui font un exercice de longue durée tout en buvant la plus grande quantité possible de liquide. Dans les cas extrêmes (ex. les coureurs de marathon de niveau moyen qui boivent énormément d'eau), l'hyponatrémie provoque un œdème du cerveau pouvant mener à la perte de conscience, au coma et même à un arrêt respiratoire.

Les personnes les plus à risque de déshydratation sont celles qui sont en excellente condition physique, qui poussent leurs limites à l'extrême et qui négligent de s'hydrater.

Astuce à proposer aux personnes actives : se peser avant et après les séances d'exercice afin de s'assurer que le poids n'a pas augmenté; s'il a augmenté, cela signifie que le volume de liquide absorbé est supérieur à la quantité de sueur perdue, d'où le risque d'hyponatrémie. On tolère généralement assez bien une diminution du poids de 1 à 2 %, mais l'idéal, c'est de boire suffisamment pour que le poids ne change pas pendant la séance d'exercice.

Guy Thibault