

Boire trop ? Guy Thibault

Non, il ne sera pas question des abus éthyliques d'Alfred. Ni même des votres ou des miens. Il s'agit plutôt de vérifier si les spécialistes ne sont pas allés trop loin en répétant jusqu'à plus soif (excusez le jeu de mot facile) qu'il faut boire à l'entraînement et en compétition... qu'il faut boire beaucoup et ce, avant d'avoir soif.

Il est vrai que la déshydratation, même minime, s'accompagne irrémédiablement d'une importante diminution de la performance. Et on sait que si on ne s'oblige pas à boire plus que la soif ne le commande, on a tendance à ne boire qu'environ la moitié de l'eau perdue dans la sueur. Ainsi, aujourd'hui, plus personne ne met en doute qu'il faille boire une quantité suffisante d'eau, surtout lorsqu'on s'entraîne dans un environnement particulièrement chaud.

Mais est-ce qu'il est possible de trop boire? Est-ce qu'on a tiré à outrance sur le pendule

au point d'inciter les athlètes à exagérer?
Cette question est d'intérêt même pour les skieurs de fond, d'une part parce qu'il arrive que les conditions de ski soient assez chaudes pour provoquer une sudation abondante et d'autre part parce qu'à peu près tous les skieurs s'entraînent aussi l'été.

Selon un éditorial d'un numéro récent (juillet 2003) de la prestigieuse revue médicale *British Medical Journal*, il faut changer le discours : dorénavant, il faut recommander non pas de boire le plus possible de liquide pendant l'effort, mais de consommer un volume d'eau se rapprochant de la quantité d'eau perdue, sans toutefois la dépasser. Boire trop de liquide serait aussi dangereux que de ne pas boire assez !

Trop d'athlètes croient qu'ils ont intérêt à boire autant qu'ils le peuvent. Mais cela est faux selon Tim Noakes, MD, Ph.D., auteur de ce fameux éditorial, titulaire d'une chaire

à l'Université de Cape Town et conseiller scientifique à l'Institut des sciences du sport de l'Afrique du Sud. Considéré comme une sommité dans la physiologie des épreuves d'endurance, le Dr Noakes est le premier chercheur à avoir observé des cas d'hyponatrémie chez des personnes en bonne condition physique qui avaient consommé, pendant un effort prolongé, une plus grande quantité d'eau qu'ils n'en avaient perdu. L'hyponatrémie, c'est une concentration de sodium dans l'organisme qui est trop basse et qui peut avoir de graves conséquences, comme le coma et, dans les cas extrêmes, la mort.

Le Dr Noakes explique qu'on a tellement incité les personnes physiquement actives à boire pendant l'exercice physique qu'on voit de plus en plus de cas de sportifs qui boivent au point de mettre leur santé en péril. Selon lui, boire trop de liquide peut rapidement mener à une situation catastrophique.

Comment cela est-il possible ? Au repos, les reins peuvent faire passer environ 1 litre d'eau par heure dans la vessie. Cependant, lors d'une sortie à vélo, la production d'urine diminue à environ 300 mL par heure chez les hommes (un peu moins chez les femmes). Si la perte d'eau par sudation est disons de 300 mL par heure et que l'athlète consomme 800 mL d'eau, il se retrouvera avec un bilan positif d'environ un litre au terme d'une sortie de cinq heures.

Selon le Dr Noakes, l'idée voulant qu'il est trop tard pour boire lorsqu'on ressent la soif est une aberration, une erreur que veut perpétuer l'industrie des boissons sportives, qui n'est soutenue par aucune donnée scientifique valable. Son conseil aux sportifs : « ne buvez que ce que votre soif vous dicte ». Provoquant, non ?

Heureusement, les skieurs d'élite ne sont généralement pas susceptibles de souffrir d'hyponatrémie et ce, pour deux raisons.

Primo, ils sont capables de s'entraîner à une intensité si élevée que leur taux de sudation peut, même au froid, être plus grand que la quantité maximale d'eau qu'ils parviennent à boire. Secundo, ils n'ont généralement pas tendance à boire beaucoup, car la sensation de soif est réduite à l'effort intense et ils cherchent à éviter d'avoir l'estomac trop plein, ce qui gêne la respiration.

Mais les skieurs qui, sans faire partie de l'élite, sont en assez bonne condition physique pour s'entraîner pendant plusieurs heures – que ce soit en ski, à vélo, en patin à roues alignées ou en course-bâtons –, peuvent boire plus d'eau qu'ils n'en perdent et souffrir d'hyponatrémie. Dans les cas extrêmes, l'hyponatrémie résulte en un œdème du cerveau, ce qui peut mener à la perte de conscience et même à un arrêt respiratoire. On ne connaît pas de cas aussi grave en ski de fond, mais c'est ce qui est arrivé à Mme Cynthia Lucero, une

marathonienne de l'Équateur âgée de 28 ans qui est décédée lors du marathon de Boston de 2002.

« L'être humain est en fait pas mal bon pour poursuivre un effort physique lorsqu'il est déshydraté, mieux en tout cas qu'on ne le croyait jusqu'à maintenant » déclare le Dr Noakes. On tolère relativement bien une déshydratation légère et on ressent automatiquement une soif intense lorsque le déficit hydrique est très prononcé. L'envie de boire est donc l'élément clef et il faut arrêter de prétendre qu'on ne boit jamais assez.

Est-ce que tous les scientifiques sont de son avis ? Pas nécessairement. Le Dr Noakes est bien connu pour ses idées quelque peu provoquantes et plusieurs physiologistes, médecins et nutritionnistes tiennent à rappeler que les réactions biologiques de l'organisme à l'effort ne sont pas nécessairement les mêmes chez tous les

athlètes. Ils soulignent que dans les épreuves d'endurance comme les longues courses cyclistes et même les courses de ski de fond, le risque de déshydratation est bien plus grand que le risque d'hyponatrémie. Il ne s'agit pas d'ignorer les risques d'hyponatrémie, mais il ne faut surtout pas sombrer dans l'extrême au point de recommander de ne pas boire pendant l'effort. Tous les athlètes n'ont pas le même taux de sudation, ni le même taux de perte de sodium dans la sueur.

Alors, que penser de tout cela? Il semble qu'il faille chercher à naviguer entre deux écueils. Il ne faut ni se « noyer » en buvant plus de liquide qu'on n'en perd, ni limiter son apport hydrique au point de s'exposer à la déshydratation. L'idéal, c'est de ne jamais débiter une sortie à vélo en état de déshydratation, de boire un ou deux verres d'eau avant de partir et de boire à peu près un bidon cycliste complet d'eau à chaque

heure. On recommande de se peser avant et après la sortie. Si votre masse corporelle a augmenté pendant la séance d'entraînement, c'est sans doute parce que vous avez bu plus de liquide que vous en avez perdu. Si elle a diminué, retenez que vous avez eu tendance à vous déshydrater et... lors de la prochaine sortie, tâchez de boire un peu plus! « Oui mais, plus comment ? » demandez-vous ? C'est simple. Chaque kg de déficit correspond à un manque à gagner d'exactly un litre d'eau.

Réf : Noakes TD, Overconsumption of fluids by athletes. British Medical Journal 327(7407):113-114. 2003.