

Eau vs boissons pour sportifs (Gatorade, Powerade, Bio Steel, etc.)

Que choisir pour optimiser votre hydratation, tout en assurant le maintien de votre santé?

Des experts se sont prononcés sur la question à partir d'une revue médicale complète sur les besoins de l'organisme en nutriments (vitamines, minéraux, électrolytes, glucose, etc.) et les besoins en hydratation, de même que sur les impacts positifs et négatifs de l'utilisation des boissons pour sportifs.

Ce qui ressort des différentes études est unanime : **un individu en bonne santé a suffisamment de réserves en nutriments pour s'hydrater uniquement avec de l'eau**, mais, dans certaines circonstances bien précises, les boissons pour sportifs peuvent apporter « un petit plus » qui en justifie l'utilisation.

Quand est-ce indiqué de remplacer l'eau par les boissons pour sportifs?



Lors d'un effort soutenu ou d'une période de sudation importante de 2 à 3 heures

(activité sportive intense – course, match de hockey, etc. ou exposition continue à une chaleur intense)

Quelle quantité de boissons pour sportifs devrait-on boire en remplacement de l'eau?



1 bouteille
format régulier couvre les besoins en nutriments d'un individu adulte pour **24 heures**

Que se passe-t-il si j'excède la quantité recommandée?

Les boissons pour sportifs contiennent des quantités importantes de nutriments, mais aussi de sucre. **Un excès de sucre ou des quantités excédentaires de nutriments dans l'organisme entraîneront un effet pervers de rétention puis de perte d'eau** en vue d'éliminer le glucose et les nutriments superflus par les urines – ceci provoque un effet diurétique (envie fréquente d'uriner, doublée d'un sentiment accru de soif). Des maux de ventre ou des nausées peuvent apparaître, tout comme de l'enflure au niveau des mains et des pieds à cause de la rétention d'eau.

Les nutriments en quantité trop importante sont filtrés par le foie et les reins, ce qui occasionne une surcharge du système et **entraîne un sentiment de fatigue générale plus important**. Une fois filtrés et traités par le foie et les reins, les nutriments et le sucre seront acheminés à l'extérieur du corps grâce à des quantités importantes d'urine (composée majoritairement d'eau, ce qui entraîne ultimement une **déshydratation** plus importante encore). Il s'agit d'un cercle vicieux en quelque sorte!

L'impact des boissons pour sportifs consommées en trop grande quantité se voit aussi par **l'apport en calories à cause des grandes quantités de sucre ingérées**, et donc à moyen et long terme, sur le système cardiovasculaire. Quant aux boissons pour sportifs « diètes » ou réduites en sucre, il faut se rappeler que le sucre est alors remplacé par des édulcorants (stévia, sucralose, aspartame) dont un des effets secondaires principal est la diarrhée – donc par le fait-même, encore une fois la déshydratation!

Véronique St-Pierre

Infirmière, Conseillère médicale Sénior Biron Santé au Travail

Sources :

https://www.cchst.ca/oshanswers/phys_agents/heat/heat_control.html

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-nutritionnels/>

<https://centdegres.ca/ressources/j-ai-soif-de-sante-au-travail-valoriser-l-eau-potable-c-est-rentable>

