



## Sueur, hydratation, sodium

Le coureur se trouve souvent confronté à une sudation importante d'autant plus que la chaleur est enfin revenue (l'évaporation de la sueur joue un rôle majeur dans la dispersion de la chaleur induite par le muscle lors de l'exercice physique). Cette transpiration est principalement constituée d'eau mais contient également un certain nombre d'électrolytes essentiels pour le sportif dans les mécanismes de transmission des influx nerveux et dans la contraction musculaire. La composition de la transpiration varie d'un athlète à l'autre principalement par son contenu en sodium. **Si la température ambiante est élevée, les pertes sudorales peuvent s'élever au delà de 2,5 litres par heure.** Il est nécessaire de compenser les pertes liquidiennes afin d'éviter une déshydratation, qui dans les cas les plus graves peut aboutir à des altérations cardio vasculaires et neurologiques et de toute façon à des contre performances.

**Pour cela il sera nécessaire d'effectuer de manière équilibrée et constante des apports sodés et hydriques couplés, lors d'exercices longs.**

L'importance du volume de réhydratation est également un élément important y compris dans l'excès. Des études ont révélé qu'un grand nombre de coureurs sont à l'arrivée de courses, type marathon ou ultra endurance, en état d'hyponatrémie (déficit de sodium sanguin). Dans la plupart des cas une notion d'absorption massive d'eau plate est relevée. **Il s'agit d'un état très préoccupant de dilution des liquides de l'organisme pouvant entraîner le décès.** Les études montrent qu'il est le fait de coureurs les moins expérimentés et les moins entraînés.



**La pratique d'une activité physique intense et/ou longue, entraîne une déperdition d'eau et de sodium du fait de la sudation.** Cette déshydratation plus ou moins importante selon les individus, la puissance, la durée de l'effort et l'environnement nécessite la prise d'une boisson contenant du sodium (et des hydrates de carbone afin de compenser le glycogène musculaire utilisé). Il est recommandé de mettre en place une stratégie de réhydratation avant les épreuves. Il faut de la pratique, de l'expérience et de l'expérimentation pour connaître les produits et quantités nécessaires à chacun d'entre nous.