

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** "Santé!"

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Recommandations en matière d'hydratation

# «Santé!»

L'eau est le principal facteur limitatif de la performance. Une perte de deux pour cent de la masse corporelle par la transpiration suffit à limiter la capacité de performance. Il convient dès lors d'accorder une attention particulière à l'hydratation lors de la pratique d'activités sportives.

**E**n raison de ses propriétés chimiques et physico-chimiques, l'eau assume une série de fonctions biologiques importantes dans le corps. Parmi celles-ci, une des plus importantes consiste à réguler la chaleur corporelle (thermorégulation).

### Un processus coûteux sur le plan énergétique

La production d'énergie à partir des aliments ingérés est un processus coûteux sur le plan énergétique. En effet, seuls 20 à 25% de l'énergie chimique de départ seront finalement transformés en énergie mécanique (musculaire), les 75 à 80% restants produisant de la chaleur. Cela signifie, par exemple, que si la consommation d'énergie nécessaire pour effectuer une heure de course à pied à intensité modérée s'élève à quelque 3000 à 4000 kJ, 2200 à 3200 kJ seront dépensés en chaleur.

Le phénomène peut être illustré en raisonnant à partir d'un autre point de départ: sachant que si l'on fournit au corps environ 3,5 kJ par kilo de masse corporelle, sa température s'élève d'un degré Celsius environ, il faudra donc 245 kJ à une personne de 70 kg pour que sa température corporelle s'élève d'un degré. Autrement dit, s'il n'y avait pas de mécanisme pour réguler la température du corps, celle-ci augmenterait de 10 à 15 degrés lors d'un jogging d'une heure!

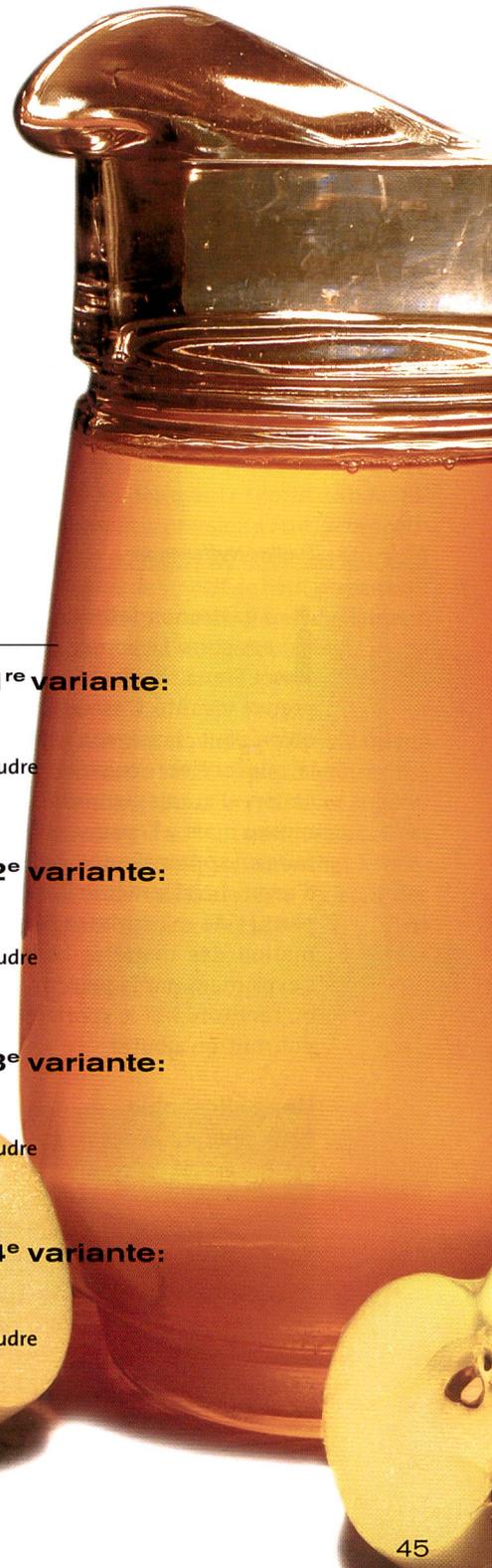
### Un mécanisme de refroidissement efficace

Comme on peut le constater, l'évaporation de l'eau est un mécanisme de refroidissement très efficace. L'évaporation d'un litre d'eau représente une diminution de chaleur/d'énergie de 2400 kJ. Un à un litre et demi environ de transpiration doit être évaporé pour que la chaleur produite par la libération d'énergie nécessaire pour une heure de jogging à intensité modérée puisse être évacuée.

Comme toute la transpiration ne s'évapore pas et qu'une partie s'écoule sans jouer un rôle de refroidissement, il faut que la quantité de liquide exsudée par le corps soit en fait encore plus grande pour que toute la chaleur dégagée soit éliminée. Or, cela n'est possible que si les réserves liquides du corps sont suffisantes (c'est-à-dire que le pratiquant a suffisamment bu).

Le corps a besoin d'un apport de deux à trois litres d'eau par jour. En règle générale, la moitié est fournie par les boissons et l'autre par les aliments solides. En plus, les pertes dues à la transpiration doivent être compensées, un litre de transpiration représentant 1,2 à 1,5 litre de liquide supplémentaire.

(Source: Internet: [www.sfsn.ethz.ch/ChristofMannhart](http://www.sfsn.ethz.ch/ChristofMannhart))



#### Boisson énergétique, 1<sup>re</sup> variante:

1 litre de thé  
+ 30 g de sucre  
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre  
+ 1 g de sel de cuisine  
+ jus de citron (facultatif)

#### Boisson énergétique, 2<sup>e</sup> variante:

1 litre d'eau  
+ 30 g de sirop  
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre  
+ 1 g de sel de cuisine  
+ jus de citron (facultatif)

#### Boisson énergétique, 3<sup>e</sup> variante:

7 dl d'eau  
+ 3 dl de jus de fruits  
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre  
+ 1 g de sel de cuisine  
+ jus de citron (facultatif)

#### Boisson énergétique, 4<sup>e</sup> variante:

1 litre d'eau  
+ 30 g de thé froid en poudre  
+ env. 30 à 40 g de maltodextrine en poudre  
+ 1 g de sel de cuisine  
+ jus de citron (facultatif)