

HYDRATATION ET GOLF

Docteur VIVES Olivier médecin de la
ligue de golf Nouvelle Aquitaine

Quelques généralités

- * L'eau représente 60 à 70% du poids de notre corps
- * Les besoins du corps sont de 35g d'eau/kilo ce qui correspond à 2,5 à 3 l/ jour.
- * Une perte du 1% de poids en eau entraîne une augmentation de 4 à 5 pulsations cardiaques par minute
- * Une perte de 2% de poids en eau entraîne une diminution de l'ordre de 20% de nos performances physiques.

QUELQUES GENERALITES (2)

- * Une perte de 3% de poids en eau entraîne une diminution de la filtration rénale avec augmentation des concentrations sanguines des déchets ce qui entraîne une importante sensation de soif avec la bouche sèche
- * Au delà de 3% il y a un risque de malaise voir d'obstruction artérielle pouvant aller jusqu'à l'arrêt cardio-respiratoire

SIGNES LES PLUS COURANT D'UNE DESHYDRATATION

- * Urines de couleur foncée et de faible quantité
- * Soif
- * Etourdissement
- * Fatigue
- * Nausée
- * Frissons
- * Maux de tête
- * Crampes musculaires

DESHYDRATATION CHEZ LE JEUNE

- * Toutes nos structures sont hydratées en particulier nos muscles, nos tendons, nos ligaments ...
- * Une déshydratation entraîne une diminution de la teneur en eau de ces structures, elles vont travailler durant l'effort dans de mauvaises conditions ce qui va entraîner des micro-traumatismes qui à force d'être répétés peuvent arriver à des traumatismes plus graves comme des tendinites à répétition, des ruptures tendineuses ou musculaires que l'on peut voir chez certains sportifs de haut niveau vers 20 ans.

DESHYDRATATION CHEZ LE SUJET DE PLUS DE 55 ANS

- * Quand on a une sensation de soif lors d'un effort physique on a 30% de filtration rénale en moins ce qui va entraîner une accumulation de déchets dans notre organisme et il va nous falloir beaucoup de temps pour revenir à la normale.
- * L'accumulation des déchets va diminuer notre performance physique et mentale à l'effort et nous faire consommer plus d'énergie, mais cela peut aussi entraîner des lésions sur nos organes qui peuvent être irréversibles et entraîner l'apparition de pathologies.
- * Attention ceci peut aussi être aggravé par la prise de certains médicaments

ALORS QUE FAIRE?

- * Il faut veiller à avoir une bonne hydratation et **cela commence beaucoup plus tôt que le moment de la partie.**
- * 3 à 4 heures avant il faut boire 250 à 500 ml d'eau voir jus de fruits soit 2 tasses.
- * 1 heure avant boire de nouveau 1 tasse $\frac{1}{2}$ d'eau voir plus si vous n'avez pas uriné
- * Durant la partie : boire par petite gorgée toutes les 10 minutes de l'eau en alternance avec une boisson énergisante dès le premier trou jusqu'au 18. Vos urines doivent rester claires et il ne faut surtout pas ressentir la soif.
- * A la fin de la partie, continuer de vous hydrater en particulier avec de l'eau

CE QU'IL FAUT EVITER PENDANT L'EFFORT!

- * Les boissons gazeuses, les jus de fruits, les boissons aromatisées aux fruits, la limonade: elles mettent du temps à être absorbées par l'estomac et donne un risque d'hypoglycémie réactive par leur forte concentration en sucre.
- * Les boissons énergisantes à forte contenance en sucre et en caféine pour les même raisons.

EN RESUME

- * Commencer à vous hydrater plusieurs heures avant votre effort physique.
- * Hydrater vous durant votre practice .
- * Prenez une gorgée avant chaque coup en alternant eau et boisson énergisante ceci afin de maintenir un taux d'hydratation constant durant toute la partie.
- * Continuer de vous hydrater après votre partie en négligeant pas l'eau même si certains préfère une boisson à base de houblon!