

Demeurer hydraté sur la glace



Lawrence Spriet, Ph.D., Département de santé humaine et des sciences de la nutrition, Université de Guelph

Le hockey n'est pas traditionnellement reconnu comme un sport dont la pratique entraîne un risque de déshydratation. La plupart des études sur l'hydratation portent sur des sports qui se pratiquent à l'extérieur durant l'été, comme le soccer et le football. Ce serait toutefois faire preuve de négligence de présumer que les joueurs de hockey ne perdent pas une quantité importante de liquides lors des parties et des entraînements. Malgré les deux entractes et les changements de tris constants lors d'un match, les hockeyeurs sont appelés à effectuer des sprints de grande intensité et portent plusieurs couches d'équipement ainsi qu'un casque. Les joueurs de hockey sont également des athlètes de pointe qui transpirent davantage que les personnes moins en forme; en outre, les parties se déroulent dans des arénas où la température est plutôt élevée. Tous ces éléments font en sorte que les hockeyeurs courent un risque de déshydratation aussi élevé que les athlètes qui pratiquent un sport estival à l'extérieur.

Grâce à l'Université de Guelph et au financement provenant du Gatorade Sports Science Institute Canada (GSSI), nous avons effectué une étude d'une durée de trois ans sur la sueur et l'hydratation auprès de hockeyeurs de pointe de la Ligue de hockey de l'Ontario (LHO). Cette étude a été conçue pour déterminer le niveau et les habitudes d'hydratation des joueurs, de même que pour évaluer les pertes de liquides et d'électrolytes (sodium) durant les entraînements et les parties. Les tests effectués comprenaient l'analyse d'un échantillon d'urine prélevé avant l'entraînement pour déterminer le niveau d'hydratation des joueurs, une pesée avant et après l'entraînement en prenant en compte la quantité de liquides ingérée par les joueurs sur la patinoire de façon à calculer leur taux de sudation, ainsi que l'application de « timbres » sur le front de chaque joueur pour recueillir de la sueur afin de mesurer la perte de sodium.



Nous avons découvert que plus de 50 % des joueurs étaient déjà légèrement déshydratés au début des séances d'entraînement et que, en moyenne, les participants remplaçaient de façon volontaire seulement 60 % de la sueur perdue. L'étude nous a également permis de faire ce constat inquiétant : environ un tiers des hockeyeurs ont perdu entre 1 et 2 % de leur masse corporelle durant les entraînements. À ce niveau de déshydratation, les joueurs sont susceptibles de voir leur performance diminuer.

Les athlètes, et particulièrement les joueurs de hockey, croient souvent à tort qu'ils boivent suffisamment durant une séance d'entraînement ou une partie. Cependant, ils ne réalisent pas à quel point la quantité de sueur qu'ils ont perdue est élevée, ce qui les amène à sous-estimer la quantité de liquides qu'ils doivent boire pour remplacer ceux qu'ils ont perdus. Le fait de transpirer de façon excessive sans remplacer les liquides perdus peut nuire à la performance, car une telle situation réduit la proportion de plasma dans le sang, ce qui entrave la capacité de l'organisme à fournir aux muscles le débit sanguin nécessaire à leur contraction. Ce phénomène nuit également à la circulation de la chaleur interne vers la peau, où elle se dissipe, ce qui entraîne une augmentation de la température interne et du rythme cardiaque, provoquant une sensation de fatigue.

Bien que notre étude ait porté sur des hockeyeurs de haut niveau, elle fournit des données pouvant servir aux entraîneurs et soigneurs d'équipes de hockey de tous les niveaux. Voici nos recommandations à l'intention des entraîneurs de hockey et soigneurs qui travaillent avec des joueurs de 16 ans et plus :

Les joueurs devraient se fixer pour objectif de boire entre 500 et 700 mL de liquides durant l'heure qui précède les parties et les entraînements. Il est préférable que les hockeyeurs consomment une boisson sport parce que les électrolytes qu'elle contient contribuent davantage à garder les liquides dans l'organisme que l'eau ordinaire.

Les hockeyeurs devraient envisager de boire des boissons sport durant l'entraînement et les parties. Elles remplacent les liquides et le sel éliminés par la sueur et fournissent des glucides, lesquels constituent le carburant principal des muscles et du cerveau lors de la pratique de sports tels que le hockey.

- Les joueurs devraient vérifier s'ils boivent suffisamment en se pesant avant et après l'entraînement et les parties.
- Si leur poids est stable ou ne varie que très peu, le joueur s'hydrate adéquatement.
- Si la perte de masse corporelle est d'environ 1 kg ou plus, il y a déshydratation et le hockeyeur doit boire davantage durant les entraînements et les parties.
- Les joueurs qui perdent du poids en transpirant lors d'un entraînement ou d'une partie et qui doivent jouer de nouveau la même journée devraient remplacer les liquides qu'ils ont perdus avant de quitter le vestiaire.

M. Lawrence Spriet est professeur à l'Université de Guelph et président du conseil consultatif du GSSI Canada. Son étude sur l'hydratation au hockey a été publiée dans la revue *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, vol. 33, p. 263-271, 2008.

**CONTACTEZ-NOUS : POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE (GSSI),
RENDEZ-VOUS AU : www.gssiweb.org OU COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL : GssiCanada@QTGCanada.com.**