

# L'HYDRATATION EN ACTION

## MATÉRIEL REQUIS

- Équipement nécessaire pour diffuser une vidéo à l'ensemble du groupe (ex. tableau numérique interactif)

**Du contenu complémentaire vous est offert afin de vous soutenir dans l'enseignement des notions liées à la saine alimentation.** Vous pourrez l'utiliser pour enrichir vos discussions avec les élèves. Vous trouverez ce contenu à la page 3.

## CONTENU ABORDÉ

- Les fonctions de l'hydratation en contexte d'activité physique
- L'hydratation avant, pendant et après une activité physique
- Les boissons à privilégier en contexte d'activité physique

## DÉROULEMENT

Cette vidéo vous permet d'aborder le sujet de l'hydratation en contexte d'activité physique avec vos élèves.

1. Accédez à la vidéo [ici](#).
2. Présentez la vidéo aux élèves.
3. Faites un retour en groupe sur la vidéo :
  - Abordez les fonctions de l'hydratation lors d'une activité physique.
  - Discutez de l'hydratation et des boissons à privilégier selon la durée de l'activité physique.
    - Faites une mise au point sur les boissons pour sportifs et sur le contexte où elles seraient pertinentes.
  - Discutez de l'hydratation après l'activité physique et des choix de boissons lorsqu'une récupération rapide est nécessaire.
  - Etc.

Pour aborder le sujet de l'hydratation au quotidien avec vos élèves, utilisez la vidéo *Hydratation 101* et son *Document de l'enseignant-e* à [ProjetMMM.ca](#).

## FICHE EXPLICATIVE

# L'HYDRATATION EN ACTION

### INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fonctions de l'hydratation dans le contexte d'une activité physique.
- Reconnaître quand s'hydrater lors d'une activité physique.
- Savoir faire les bons choix de boissons pour s'hydrater adéquatement avant, pendant et après une activité physique.

### VARIANTE

En l'absence de l'équipement nécessaire pour diffuser la vidéo en classe ou au gymnase, vous pouvez aborder les notions en vous référant au contenu complémentaire proposé à la page 3 et en partageant par la suite la vidéo sur un environnement numérique d'apprentissage utilisé par votre école (ex. Google Classroom, Microsoft Teams).

### ARRIMAGES

#### PFEQ

En plus du domaine général de formation Santé et bien-être, cet outil cible principalement une des composantes de la **compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif** de la discipline **Éducation physique et à la santé**.

**IL PERMET À L'ÉLÈVE DE :** Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être.
- Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie.
- Reconnaître les habitudes de vie qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être.

Vous pouvez aussi inviter les élèves à élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines habitudes alimentaires.

| *ex. boire de l'eau à la place d'une boisson pour sportifs dans le cadre d'une activité physique de moins de 60 minutes ou de faible intensité*

#### ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes

Cet outil touche à des savoirs et compétences du référent ÉKIP.

**IL PERMET À L'ÉLÈVE DE :**

1. Reconnaître l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être.  
| *ex. les bénéfices associés à une hydratation adéquate en contexte d'activité physique*
2. Réfléchir à des stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.  
| *ex. boire suffisamment d'eau après une activité physique pour se réhydrater*

Le contenu de ce document est représentatif des recommandations générales lorsqu'il est question d'hydratation et d'activité physique chez les jeunes pratiquant un sport de façon récréative. Les athlètes qui pratiquent un sport de haut niveau et qui ont des objectifs de performance précis pourraient avoir besoin de conseils personnalisés et adaptés à leur sport.

L'eau est essentielle au fonctionnement du corps humain. Ce sujet d'une grande importance est d'ailleurs abordé en détail dans la vidéo *Hydratation 101*.

Dans le contexte d'une activité physique, l'eau exerce des rôles bien précis et capitaux, par exemple :

- Favoriser la circulation sanguine, ce qui permet de :
  - Transporter l'oxygène, les glucides, le sodium, le potassium et d'autres éléments nutritifs vers les cellules du corps pour qu'il puisse bien fonctionner durant l'activité physique.
  - Éliminer le CO<sub>2</sub> produit par les muscles durant l'effort.
- Hydrater les cartilages pour que les mouvements des articulations soient plus fluides.
- Réguler la température corporelle.

## COMMENT LE MÉCANISME DE RÉGULATION DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE FONCTIONNE-T-IL?

Pendant une activité physique, les muscles travaillent fort et produisent de la chaleur. Lorsque la température corporelle augmente, le mécanisme de transpiration s'enclenche et le corps produit de la sueur. La sueur est en grande partie composée d'eau, et c'est l'évaporation de cette eau sur la peau qui contribue à refroidir le corps. Ce processus de régulation de la température corporelle est étroitement lié à l'intensité de l'activité. En effet, plus l'activité est intense, plus la production de chaleur augmente, et donc plus le corps transpire.

Le corps adapte ainsi naturellement sa température afin de prévenir les coups de chaleur. Toutefois, quelques facteurs sont à considérer :

- Par temps chaud et humide, l'eau a tendance à moins s'évaporer. D'ailleurs, l'eau qui perle sur la peau est un indice que la sueur ne s'évapore pas ou qu'elle s'évapore moins efficacement. En conséquence, les risques que le corps surchauffe sont plus grands.
- Lorsqu'il fait froid, le corps cherche au contraire à garder sa chaleur. Pour ce faire, les vaisseaux sanguins proches de la peau rapetissent pour que le sang soit dirigé vers le centre du corps, principalement vers les organes afin qu'ils restent au chaud. C'est pourquoi nos extrémités (doigts et orteils) et notre peau sont souvent les premières à devenir froides! Cette régulation différente de l'eau dans le corps diminue la sensation de soif. Cette dernière n'est alors plus un bon indicateur pour savoir quand s'hydrater. Or, le besoin d'hydratation demeure bien présent.
- Chez les ados, le système de régulation de la température est encore en développement. Pour cette raison, la température de leur corps se régule moins efficacement que chez les adultes. Ils sont donc plus à risque de coups de chaleur. Ainsi, il faut les encourager à boire de l'eau fréquemment pour maintenir un bon niveau d'hydratation. Et c'est encore plus important par temps chaud ou humide, ou lors d'une activité physique.

Bref, s'hydrater adéquatement avant, pendant et après une activité physique est un élément clé qui permet d'optimiser les fonctions cognitives (ex. concentration, apprentissages, prise de décision) et les capacités physiques (ex. endurance, force), et même de prévenir les blessures.

Pour aborder le sujet de l'hydratation dans sa globalité, utilisez la vidéo *Hydratation 101* et son Document de l'enseignant-e à [ProjetMMM.ca](http://ProjetMMM.ca)

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## L'HYDRATATION EN ACTION

### 1. L'HYDRATATION AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

On pense souvent que le moment le plus important pour s'hydrater est « pendant » l'activité physique. Pourtant, l'« avant » et l'« après » sont tout aussi essentiels! En effet, **une hydratation suffisante avant l'activité physique contribue à la performance sportive**. À l'inverse, une hydratation insuffisante pourrait causer une fatigue prématurée et diminuer la capacité de maintenir une intensité élevée.

**On peut s'hydrater en consommant de l'eau, mais aussi du lait et une variété d'aliments riches en eau**, comme les fruits et légumes juteux, le yogourt et la soupe. Un truc pour savoir si le niveau d'hydratation est adéquat? Se fier à la couleur de l'urine. Si elle est pâle, l'état d'hydratation est optimal.

Alors que l'urine peut être un bon indicateur du niveau d'hydratation, la soif ne l'est pas tout à fait. Effectivement, **les ados ne ressentent pas toujours la nécessité de boire de l'eau, même si leur corps en a besoin**.

Maintenant, qu'est-ce que les ados devraient boire juste avant une activité physique? De l'eau, tout simplement!

**Voici des trucs pratiques qui pourraient aider les élèves à boire assez d'eau :**

- **Avoir une bouteille d'eau en tout temps et prendre de petites gorgées régulièrement tout au long de la journée.**  
*Selon la grosseur de la bouteille, les jeunes pourraient par exemple boire une bouteille complète en avant-midi, puis une autre en après-midi.*
- **Aromatiser l'eau avec des tranches de concombre ou de la menthe, par exemple, pour lui donner du goût.**

### 2. L'HYDRATATION PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lors d'une activité physique, les besoins en eau peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs, entre autres :

#### 01 – LA DURÉE DE L'ACTIVITÉ

- **Pour une activité de moins de 30 minutes :** Il n'est pas nécessaire de boire de l'eau pendant l'activité. Puisqu'elle est de courte durée, le corps utilisera l'eau déjà en circulation et il n'aura pas le temps de se déshydrater de manière importante. Évidemment, cela s'applique seulement si le niveau d'hydratation avant l'activité physique était optimal. Il est donc essentiel d'avoir une hydratation suffisante avant et après une activité de moins de 30 minutes pour maintenir le corps bien hydraté.
- **Pour une activité de 30 à 60 minutes :** Il suffit de boire de petites gorgées d'eau tout au long de l'activité, par exemple de 4 à 5 gorgées toutes les 15 minutes. Pour éviter les inconforts liés à une consommation trop rapide ou trop grande, comme des nausées et des ballonnements, il est nettement préférable de prendre régulièrement de petites quantités d'eau. De plus, lorsqu'on fractionne l'apport en eau, le corps l'absorbe mieux.
- **Pour une activité de plus de 60 minutes :** L'eau est toujours la boisson à privilégier. Toutefois, si l'activité physique est d'une intensité élevée maintenue en continu, l'ajout d'une boisson pour sportifs pourrait être pertinent afin de maintenir l'intensité souhaitée. Dans ce cas, la boisson pour sportifs peut être consommée en petites gorgées fréquentes, en alternance avec l'eau, durant toute la durée de l'activité.

#### **Qu'est-ce qu'une intensité élevée dans le sport?**

On parle d'intensité élevée lorsque **l'effort est difficile, soutenu et engendre un essoufflement**. Les activités physiques d'endurance comme la course à pied et le cyclisme, ou encore les sports d'équipe comme le soccer et le basketball, peuvent être d'intensité élevée. Toutefois, ils sont rarement pratiqués en continu pendant plus de 60 minutes dans le contexte scolaire.

### QU'EST-CE QU'UNE BOISSON POUR SPORTIFS?

*Il s'agit d'une boisson hydratante et d'une source d'énergie rapide pour le corps. En effet, dans ce type de boisson, l'eau permet de réhydrater, alors que les glucides fournis par le sucre apportent l'énergie nécessaire aux muscles pour maintenir une intensité élevée. La boisson pour sportifs contient également des électrolytes tels que le sodium et le potassium, qui remplacent ceux perdus par la transpiration. Puisqu'il s'agit d'un liquide, cette boisson est souvent plus facile à ingérer et à tolérer durant l'effort que les aliments entiers.*

### BOISSON POUR SPORTIFS MAISON OU DU COMMERCE?

*La boisson pour sportifs maison a une composition en eau, en glucides et en électrolytes similaire à celle de la version du commerce, si elle est préparée avec les bons ingrédients dans les bonnes proportions. Une boisson maison répond donc tout autant aux besoins des sportifs durant l'effort. Certains préfèrent la version maison à celle du commerce parce qu'elle est beaucoup moins chère et qu'elle offre la possibilité de choisir les saveurs, selon ses goûts et sa tolérance, en variant les jus de fruits utilisés.*

⊕ *Pour accéder à une recette de boisson pour sportifs maison, [cliquez ici](#).*

## 02 – LA TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE

Par temps chaud et humide, peu importe la durée de l'activité, il est conseillé de boire fréquemment de petites gorgées d'eau et de ne pas attendre d'avoir soif. Une déshydratation peut survenir plus rapidement que par temps sec et frais parce que le corps perd plus d'eau pour réguler sa température.

## 03 – LE NIVEAU DE SUDATION

Les ados dont la sudation est abondante durant l'activité physique peuvent avoir besoin de s'hydrater davantage pour compenser les pertes d'eau. La sudation est considérée comme importante lorsqu'elle mouille rapidement les vêtements et les cheveux ou que l'eau perle sur la peau. Pour répondre à leurs besoins en eau, ces jeunes peuvent boire plus d'eau dès le début de l'activité, sans attendre d'avoir soif, et maintenir des apports fréquents tout au long de l'activité. Par ailleurs, avec une grande sudation vient parfois une plus grande perte d'électrolytes, surtout de sodium. Un indice pour déceler une perte d'électrolytes importante est la présence de petits grains de sel sur la surface de la peau. Des cernes blancs pourraient également apparaître sur les vêtements.

Les électrolytes sont liés de près à l'hydratation puisqu'ils permettent de mieux absorber et retenir l'eau. De manière générale, il n'est pas nécessaire de remplacer les électrolytes perdus durant l'effort. Une alimentation équilibrée après l'activité suffit à les remplacer. Cependant, dans certains cas, une boisson pour sportifs pourrait être bénéfique. C'est le cas par exemple chez les jeunes qui transpirent abondamment. Par conséquent, le besoin de remplacer les électrolytes durant l'effort varie selon la personne, le sport, sa durée, son intensité, etc.

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## L'HYDRATATION EN ACTION

### 04 – LE PORT D’UN ÉQUIPEMENT DE SPORT LOURD

Le port d'équipement de sport lourd, comme au hockey ou au football, augmente les besoins en eau. Étant donné que les jeunes ont une charge additionnelle à porter, **leur niveau d'effort est accru, et la sudation est plus importante**. De plus, un équipement de sport lourd est une source de chaleur supplémentaire pour le corps, qui doit évacuer plus d'eau pour réguler sa température. En conséquence, **les jeunes pratiquant ce genre de sports devraient boire plus d'eau, en optant toujours pour de petites gorgées régulières**. La boisson pour sportifs pourrait même être nécessaire si la sudation est abondante et qu'il semble y avoir une perte d'électrolytes importante.

### 3. L'HYDRATATION APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Après l'activité physique, l'hydratation est incontournable. Elle permet au corps de continuer à fonctionner de manière optimale, tout en évitant les inconforts tels qu'une baisse d'énergie, des maux de tête, des nausées et des étourdissements. **À la suite d'une activité physique, les ados devraient boire de l'eau jusqu'à ce que leur soif soit éteinte (s'ils la ressentent) ou jusqu'à ce que leur urine devienne jaune pâle.**

#### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Si une seconde activité physique intense et soutenue a lieu dans moins de 24 heures, **le corps aura besoin d'eau pour se réhydrater, de glucides pour refaire le plein d'énergie et de protéines pour réparer les muscles**. En plus d'hydrater, certaines boissons comme le lait aromatisé et les smoothies contiennent des glucides et des protéines pour faciliter la récupération. Pour un maximum d'efficacité, la boisson doit être consommée dans les 30 minutes suivant la première activité.

⊕ *Pour remettre une recette de smoothie à vos élèves, [cliquez ici](#).*