

L'hyperhydratation est dangereuse pour les athlètes

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-07-15 20:19:33 - Vu sur pharmacie.ma

L'hyperhydratation par absorption d'eau ou de boissons isotoniques peut conduire à une hyponatrémie durant l'exercice lorsque l'organisme a trop d'eau par rapport à son taux de sel.

Habituellement, l'hyponatrémie durant l'exercice s'observe surtout chez les adeptes des sports d'endurance comme les marathoniens et les triathlètes, mais les médecins constatent à présent cette affection chez les pratiquants d'un large éventail de sports, ce qui a motivé l'élaboration des nouvelles directives, a déclaré Mitchell Rosner, de l'Université de Virginie à Charlottesville, qui a présidé le groupe chargé de formuler les recommandations.

Selon M. Rosner, pour prévenir l'hyponatrémie durant l'exercice, il ne faut boire que si vous avez soif. La crainte d'une baisse des performances due à la déshydratation est sans fondement. Les données montrent qu'une légère déshydratation ne nuit pas aux performances, remarque M. Rosner. « Si vous buvez lorsque vous avez soif, vous ne deviendrez pas hyponatrémique et vous ne souffrirez pas de déshydratation importante. » Cela vaut pour l'eau et pour les boissons isotoniques.

Si l'on soupçonne une hyponatrémie durant l'exercice chez un athlète, les mesures les plus importantes à prendre sont de l'empêcher de boire et de solliciter une assistance médicale. En présence de symptômes légers, limiter l'apport de liquides et suivre de près l'évolution de leur état aidera les athlètes à récupérer en quelques heures, explique M. Rosner, mais des symptômes plus graves, comme la confusion, nécessitent des soins médicaux d'urgence.