

# Les liquides

*Pour les Canadiennes et  
Canadiens physiquement actifs*



**En consommez-vous assez?**

# Ne sous-estimez pas l'importance de l'hydratation

Boire une quantité suffisante de liquide constitue une façon simple et efficace de bénéficier pleinement de votre séance d'exercice ou de votre activité sportive.

## Hydratation 101

- Le corps élimine les liquides par la sueur, l'urine, le processus de digestion, la respiration et la peau.
- Les personnes actives doivent boire une quantité de liquide suffisante pour compenser ces pertes et éviter la déshydratation.
- La déshydratation peut diminuer la capacité à l'entraînement.
- Environ 20 % de l'apport en liquide provient des aliments, alors que le 80 % restant provient des boissons (l'eau, le jus, le lait, le café, etc.)<sup>1</sup>. C'est pourquoi il est très important de consommer des boissons pour combler ses besoins en liquide.

## Sachez reconnaître les symptômes de la déshydratation<sup>1,2</sup>

- Soif, fatigue, faiblesse
- Mal de tête, irritabilité, étourdissement
- Difficulté à demeurer concentré
- Détérioration de la vue et du contrôle musculaire
- Urine moins abondante et foncée



## Huit, ce n'est pas assez

Les recommandations établies pour l'apport en liquide sont basées sur des données scientifiques et comprennent des indications quant à la quantité de liquide qui doit être consommée sous forme de boisson. Les quantités recommandées varient selon l'âge et sont différentes pour les hommes et les femmes<sup>1</sup> :

### 19 ans et plus



Les **femmes** doivent boire 2,2 l (environ 9 tasses\*) de liquide par jour.

Les **femmes enceintes** doivent boire 2,3 l (environ 10 tasses\*) de liquide par jour.



Les **hommes** doivent boire 3 l (environ 13 tasses\*) de liquide par jour.

Les personnes très actives ou qui transpirent beaucoup peuvent avoir besoin de boire encore plus.

\*1 tasse = 250 ml

## Buvez plus de liquide lorsque vous faites de l'exercice afin de compenser les pertes dues à la sueur

La sueur est importante pour réduire la température corporelle, mais elle peut aussi entraîner la déshydratation. La quantité de liquide nécessaire pour maintenir l'hydratation pendant l'activité physique varie d'une personne à l'autre et dépend de :

- la quantité de liquides perdus dans la sueur
- la durée, de l'intensité et du type d'activité
- votre niveau de forme physique
- votre âge
- l'environnement<sup>3</sup>

Il est essentiel de boire avant, pendant et après l'activité physique afin de prévenir la déshydratation et de rendre votre séance d'exercice efficace.

## Quels types de boissons?

L'eau n'est pas la seule boisson pouvant combler les besoins en liquide. Toutes les boissons comptent, y compris l'eau, le lait, le jus de fruits pur à 100 %, le café et le thé<sup>1</sup>.

Oui, le café et le thé comptent. Les données scientifiques indiquent qu'il est peu probable qu'une quantité modérée de caféine (moins de 180 mg de caféine/jour) provenant de boissons telles que le café et le thé augmente la quantité d'urine évacuée quotidiennement ou cause la déshydratation<sup>2,3,6</sup>. En moyenne, une tasse de café contient environ 135 mg de caféine\*.

\*1 tasse = 250 ml



## Le saviez-vous?

Le sodium, retrouvé dans le sel, est un électrolyte important perdu dans la sueur. Il est remplacé lorsque nous mangeons des aliments ou buvons des boissons qui contiennent du sel. La majorité de la population canadienne a un apport en sodium plus que suffisant<sup>4</sup>.



### Le saviez-vous?

Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* vous aidera à demeurer bien hydraté<sup>5</sup>.

- Le *Guide alimentaire* recommande de boire régulièrement et de boire plus par temps chaud ou lorsque vous faites de l'activité physique.
- Le *Guide alimentaire* recommande également de boire 500 ml (2 tasses) de lait\* tous les jours afin de garantir un apport suffisant en vitamine D. De plus, le lait est composé à environ 85 % d'eau.
- Le fait de consommer le nombre de portions recommandé par le *Guide alimentaire* vous aidera à maintenir un

niveau d'hydratation adéquat puisque les aliments de plusieurs groupes alimentaires, particulièrement les légumes et les fruits, contiennent des liquides.

- Le fait de consommer une variété d'aliments est également un facteur clé pour l'hydratation. En effet, cela vous encourage à boire et aide votre corps à maintenir la quantité de liquide dont il a besoin.

*\*Si vous ne buvez pas de lait, prenez des boissons de soya enrichies en calcium et en vitamine D.*

### Un conseil :

*gardez vos liquides au frais!*

Les boissons fraîches sont plus satisfaisantes pour votre palais, ce qui vous incite à boire davantage lorsque vous faites de l'exercice<sup>6</sup>.

### Ne confondez pas les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs

- Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes ont été conçues pour combler des besoins différents.
- Les boissons pour sportifs sont conçues pour réhydrater et permettre de faire le plein pendant les activités d'endurance ou les activités intermittentes et intenses qui durent plus de 60 minutes<sup>6</sup>.
- Les boissons énergisantes sont conçues pour améliorer la vivacité d'esprit chez les personnes qui ont du mal à rester éveillées. Elles contiennent habituellement plus de sucre que les boissons pour sportifs et peuvent causer des inconforts gastriques pendant l'activité physique<sup>7</sup>.

## Suivi de la consommation des liquides

Faites le suivi de votre apport quotidien en liquide sur une période de trois jours pour savoir si vous en consommez assez.



Mesdames, vous devez consommer 2,2 l (environ 9 tasses\*) de liquide chaque jour (2,3 l ou environ 10 tasses\* si vous êtes enceinte).



Messieurs, vous devez consommer 3 l (environ 13 tasses\*) de liquide quotidiennement.

\*1 tasse = 250 ml

**Mon objectif, selon les recommandations :** \_\_\_\_\_  
**tasses/jour**

Rappelez-vous que vos besoins en liquide peuvent être plus élevés les jours où vous faites de l'exercice.

**Ai-je consommé assez de liquide?**

**Oui**  **Non**

Si vous avez répondu « non », consultez la banque d'idées qui se trouve à la page suivante.

Période de la journée	Exemple	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Déjeuner	✓ Verre de lait, 250 ml ✓ Tasse de café, 250 ml			
Avant-midi	✓✓ Eau, 500 ml			
Dîner	✓ Verre de jus, 250 ml			
Après-midi	✓ Tasse de thé, 250 ml ✓✓ Eau, 500 ml			
Souper	✓ Verre de lait, 250 ml			
Soir	✓✓ Jus de fruits pur à 100 % dilué avec de l'eau gazeifiée, 500 ml			
<b>TOTAL</b>	11			
Ai-je fait une séance d'exercice aujourd'hui?	Oui			
Ai-je consommé...				
Une variété de boissons?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Une boisson avant, pendant et après l'activité physique?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 verres de lait?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Banque d'idées

Idées de boissons pour votre séance d'exercice

## Avant une séance d'exercice (2 à 3 heures avant)

Buvez une variété de boissons pour demeurer bien hydraté.

- Eau gazéifiée avec du citron ou de la lime
- Lait au chocolat avec des glaçons
- Jus de fruits pur à 100 %
- Café au lait
- Jus de légumes à faible teneur en sodium
- Boisson au yogourt
- Eau
- Thé
- Chocolat chaud
- Soupe à faible teneur en sodium



## Pendant une séance d'exercice

Buvez afin de prévenir la déshydratation.

- Eau
- Pour les séances d'exercice intenses et longues (60 minutes ou plus) :
  - › Jus dilué
  - › Boissons pour sportifs



## Après une séance d'exercice (15 à 30 minutes après)

Consommez des boissons ou une combinaison boissons/aliments pour vous réhydrater, refaire le plein d'énergie et réparer vos muscles.

- Lait frappé (consultez la recette à la page suivante)
- Eau avec une pomme et du beurre d'arachide
- Lait au chocolat
- Eau avec des craquelins et du fromage
- Boisson pour sportifs avec un mélange de fruits séchés et de noix
- Thé avec du hoummos et du pain pita
- Céréales avec du lait et des fruits
- Jus de fruits pur à 100 % avec une barre de céréales
- Muffins maison avec du lait
- Jus de légumes à faible teneur en sodium avec un sandwich



## Conseils sur le pouce

- Mettez vos boissons dans des contenants réutilisables avec un bloc réfrigérant de type «ice-pack» et emportez-les avec vous.
- Faites congeler un Tetra Pak de lait au chocolat ou de jus.
- Les jours où vous faites de l'exercice, n'oubliez pas de boire en prenant vos repas et collations.
- Prévoyez d'apporter une boisson avec vous à votre séance d'exercice.



## Restez sur la bonne voie

- Utilisez votre agenda électronique ou votre PDA pour vous rappeler de boire.
- Trouvez une personne qui souhaite également atteindre des objectifs d'hydratation et travaillez de pair avec elle.
- Laissez-vous une note à un endroit visible pour vous rappeler de boire (ex.: sur votre bureau, dans votre voiture, sur votre frigo).
- À l'aide d'une liste, faites le suivi de votre apport quotidien en liquide.

## Lait frappé de récupération

- 1 banane (pelée)
- 250 ml de lait ou de lait au chocolat
- 15 ml de miel, si vous utilisez du lait nature

*Passez le tout au mélangeur et dégustez!*



Pour des conseils personnalisés, consultez un ou une diététiste (Dt.P.) possédant une expertise en nutrition sportive.

Consultez le [dietetistes.ca](http://dietetistes.ca) pour trouver un ou une Dt.P. dans votre région.

Ce document fait partie d'une série de ressources informatives à l'intention de la population canadienne physiquement active. Ces ressources sont développées en partenariat avec les diététistes des Producteurs laitiers du Canada et les physiologistes de l'exercice certifiés SCPE®.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS

[plaisirlaitiers.ca](http://plaisirlaitiers.ca)



[csep.ca](http://csep.ca)

## Références :

1. Institute of Medicine. *Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements*, Washington, National Academies Press, 2006, 560 p.
2. Les diététistes du Canada. *Pourquoi l'eau est-elle si importante pour mon corps? Comment savoir si je souffre de déshydratation?*, [En ligne], 2009. [[http://www.dietitians.ca/resources/researchresearch.asp?fn=view&contentid=11528&resource\\_resource=FAQ%28Frequently%20asked%20question%29%20&resource\\_language=French](http://www.dietitians.ca/resources/researchresearch.asp?fn=view&contentid=11528&resource_resource=FAQ%28Frequently%20asked%20question%29%20&resource_language=French)].
3. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41:709-31.
4. Santé Canada. « Apports nutritionnels provenant des aliments » dans *Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, [En ligne], 2009. [<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/82-620-m2007003-fra.htm>].
5. Santé Canada. « Guide alimentaire canadien : » dans *Aliments et nutrition*, [En ligne], 2008. [<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>].
6. American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, et coll. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007 Feb;39:377-90.
7. Santé Canada. « Consommation sans risque de boissons énergisantes », dans *Votre santé et vous*, [En ligne], 2006. [<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/energy-energy-fra.php>].