Nutrition-Coaching

Améliorez votre santé

# Électrolytes et hydratation : les alliés invisibles de votre énergie

**DORIDOT Anaïs**

Diététicienne / Nutritionniste & Coach Sportive

# TABLE DES MATIÈRES

**INTRODUCTION..... 1**

**I. POURQUOI L'HYDRATATION EST CRUCIALE ?..... 1**

**II. LES ÉLECTROLYTES : CES MINÉRAUX QU'ON NÉGLIGE..... 2**

A. DÉFINITION..... 2

B. LES ÉLECTROLYTES LES PLUS IMPORTANTS..... 3

C. IMPORTANCE DES ÉLECTROLYTES CHEZ LES SPORTIFS..... 3

**III. QUAND ET COMMENT BIEN S'HYDRATER ?..... 4**

A. UNE BONNE HYDRATATION AU QUOTIDIEN..... 4

B. AJUSTER L'HYDRATATION À L'EFFORT..... 5

**IV. EAUX, MINÉRAUX, BOISSONS ENRICHIES : QUE BOIRE POUR BIEN D'HYDRATER ?..... 5**

A. CHOISIR LA BOISSON ADAPTÉE À SES BESOINS..... 6

a. L'eau : un réflexe essentiel, mais parfois insuffisant..... 6

b. Les eaux minérales : un coup de pouce naturel..... 6

c. Les boissons avec électrolytes : utiles dans certaines situations..... 6

d. En résumé..... 7

B. ADAPTER SON HYDRATATION À LA PRATIQUE SPORTIVE..... 7

**CONCLUSION..... 8**

# INTRODUCTION

On entend souvent qu'il faut boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Mais savons-nous vraiment **pourquoi** l'hydratation est si importante, et surtout **comment** s'hydrater efficacement selon les situations du quotidien ? Qu'il s'agisse d'une journée de repos, d'un effort physique intense, d'une canicule, ou encore d'un épisode de fatigue ou de troubles digestifs, **les besoins de notre corps en eau et en minéraux peuvent varier considérablement**.

L'eau ne suffit pas toujours : dans certaines circonstances, le corps perd aussi des **minéraux essentiels**, appelés **électrolytes**, qui jouent un rôle clé dans la régulation de l'hydratation, le bon fonctionnement musculaire et nerveux, et la récupération. Pourtant, leur importance est souvent sous-estimée, voire oubliée. Boire suffisamment, c'est bien, mais savoir comment bien s'hydrater, c'est encore mieux.

# I. POURQUOI L'HYDRATATION EST CRUCIALE ?

**L'eau est un élément essentiel au bon fonctionnement du corps humain**. **Indispensable à la vie**, elle intervient dans une **multitude de processus physiologiques fondamentaux**. Elle permet de **maintenir l'équilibre hydrique** de l'organisme, facilite **l'élimination des toxines** via les urines et la transpiration, participe à de nombreuses **réactions biochimiques**, et joue un rôle central dans le **transport des nutriments, des minéraux, ainsi que de l'oxygène vers les cellules**. Elle est également impliquée dans l'évacuation des déchets métaboliques produits par le corps. En somme, l'eau est un véritable **moteur de la santé et du bien-être** au quotidien.

Une partie de nos besoins en eau est **couverte par l'alimentation**, notamment par la consommation de fruits, de légumes ou encore de certains plats riches en eau. Toutefois, cette source ne suffit généralement pas à elle seule : **elle ne représente qu'environ 40 à 50 % des apports hydriques journaliers**. C'est pourquoi il est crucial de compléter cette hydratation par l'absorption de boissons, et en particulier d'eau pure, qui demeure la **source d'hydratation la plus simple**, la **plus naturelle** et la **plus efficace**.

Chez un adulte en bonne santé, les besoins hydriques se situent généralement entre **2,5 et 3,5 litres d'eau par jour**, en fonction de **l'âge**, du **sexe**, de la **température ambiante**, de **l'alimentation** et du **niveau d'activité physique**. Ces besoins augmentent sensiblement dès que l'on pratique une activité physique, même modérée.

Dans le cas des **sportifs**, les **pertes en eau peuvent devenir très importantes**. Lors d'un effort intense, il n'est pas rare de perdre entre 0,5 et 2,5 litres d'eau par heure, essentiellement par la **transpiration**. Cette sudation est un **mécanisme naturel de thermorégulation** permettant au corps de maintenir une température stable malgré l'effort. Or, cette perte hydrique, si elle n'est pas compensée, peut rapidement entraîner une **déshydratation**, avec des **conséquences néfastes sur la performance physique**, la **concentration**, la **coordination**, mais aussi sur la **santé générale**. Par exemple, une déshydratation de seulement 2% peut entraîner une baisse de performance de 10 à 20%.

Il est donc fondamental, pour toute personne pratiquant une activité physique, de **boire régulièrement avant, pendant et après l'effort**, même en l'absence de sensation de soif. Une hydratation adaptée permet non seulement de **préserver le bon fonctionnement de l'organisme**, mais aussi **d'optimiser les capacités physiques**, de **retarder la fatigue**, de **réduire le risque de blessure** et **d'améliorer la récupération**.

En résumé, que ce soit dans le cadre d'un mode de vie sédentaire ou actif, **l'eau doit être au cœur de notre routine quotidienne**. Boire suffisamment est un geste simple, mais essentiel, pour entretenir notre santé et notre vitalité. **Ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater est une règle d'or**, car cela signifie que le corps est **déjà en déficit hydrique**.

# II. LES ÉLECTROLYTES : CES MINÉRAUX QU'ON NÉGLIGE

Les électrolytes sont des minéraux essentiels au **bon fonctionnement de notre organisme**, notamment pour **l'hydratation**, **l'activité musculaire** et le **système nerveux**. Leur rôle devient encore plus important en cas de transpiration abondante, comme lors d'un effort physique intense. Comprendre leur utilité et **savoir comment les compenser** est donc **crucial**, en particulier pour les sportifs ou en cas de fortes pertes hydriques.

## A. DÉFINITION

Les **électrolytes** sont des **minéraux essentiels** au bon fonctionnement de notre corps. Présents dans les liquides corporels comme le **sang**, l'**urine** et la **sueur**, ils possèdent une **charge électrique** qui leur permet de remplir plusieurs rôles fondamentaux. L'un de leurs principaux rôles est de réguler la répartition de l'**eau dans l'organisme**, en facilitant les échanges entre les cellules et leur environnement. C'est grâce à eux que notre corps parvient à rester **correctement hydraté**, ce qui est indispensable au bon fonctionnement des **organes**, des **muscles** et du **cerveau**.

## B. LES ÉLECTROLYTES LES PLUS IMPORTANTS

Parmi l'ensemble des électrolytes présents dans le corps, certains jouent un rôle particulièrement important dans les fonctions vitales de l'organisme :

- **Le sodium :** il régule la pression osmotique et la **tension artérielle**
- **Le potassium :** il est essentiel à la **contraction musculaire** et au **bon fonctionnement du cœur**
- **Le calcium :** il joue un rôle dans la **transmission nerveuse**, la **contraction musculaire** et la **solidité des os**
- **Le magnésium :** il participe à plus de **300 réactions enzymatiques**, dont beaucoup sont liées à la production d'énergie
- **Le chlorure :** il aide à maintenir l'**équilibre acido-basique** (pH) dans le corps

Le corps ne pouvant pas produire ces minéraux lui-même, ils doivent être apportés par **l'alimentation**. On les retrouve notamment dans les **fruits**, les **légumes**, les **oléagineux**, les **légumineuses**, les **produits laitiers** ou encore dans certaines **eaux minérales** riches en minéraux. Une alimentation **variée et équilibrée** permet en général de couvrir les besoins quotidiens.

Cependant, certaines situations peuvent entraîner une **carence en électrolytes** : maladies, épisodes de **vomissements** ou de **diarrhées**, **transpiration excessive** lors d'un effort physique ou d'une exposition prolongée à la chaleur. Ces déséquilibres peuvent provoquer divers symptômes : **fatigue inhabituelle**, **crampes musculaires**, **maux de tête**, ou même **troubles cardiaques**. Dans ces cas, il peut être nécessaire d'adapter l'alimentation ou d'utiliser des **solutions de réhydratation orale**.

## C. IMPORTANCE DES ÉLECTROLYTES CHEZ LES SPORTIFS

Chez les sportifs, les électrolytes jouent un **rôle encore plus crucial**. Lors d'un effort physique, surtout lorsqu'il est intense ou prolongé, la **transpiration devient importante**, et le corps perd non seulement de l'eau mais aussi une **quantité significative de minéraux**. Ce déséquilibre peut rapidement affecter les **performances sportives** et augmenter le risque de **blessures ou de malaise**. Les électrolytes sont indispensables pour :

- **Maintenir l'hydratation** en aidant à l'absorption de l'eau dans les cellules
- **Éviter les crampes** en soutenant la contraction et la détente des muscles
- **Assurer la transmission nerveuse**, essentielle pour la coordination et les réflexes
- **Réguler le pH du corps** durant l'effort
- **Prévenir la fatigue** et maintenir l'endurance

Après une séance intense de **course à pied**, de **cyclisme**, de **HIIT**, ou tout autre sport d'endurance, il est donc fortement conseillé de consommer une **boisson de réhydratation** adaptée. Les **boissons isotoniques** sont spécialement formulées pour **compenser rapidement les pertes en eau et en électrolytes**. Elles permettent d'éviter la **déshydratation**, qui peut entraîner des **étourdissements**, des **maux de tête**, une **baisse de la concentration**, voire un **effondrement des performances**.

Mais leur utilité ne s'arrête pas là : ces boissons peuvent aussi être très utiles en dehors du cadre sportif, notamment lors de **fortes chaleurs**, de **troubles digestifs** (comme des épisodes de diarrhées ou vomissements) ou encore après un **travail physique intense**, où les pertes hydriques et minérales sont également significatives.

En somme, pour les sportifs, les électrolytes ne sont pas un simple complément : ils sont **essentiels pour soutenir l'effort, améliorer la récupération et protéger la santé**. Une bonne hydratation ne consiste pas seulement à boire de l'eau, mais à veiller à un apport équilibré en électrolytes, surtout en cas d'effort prolongé ou de conditions extrêmes.

# III. QUAND ET COMMENT BIEN S'HYDRATER ?

L'hydratation ne consiste pas simplement à boire de l'eau de temps en temps. Elle doit être **régulière, adaptée au mode de vie et aux besoins du corps**, qui varient selon l'activité physique, la température extérieure ou même l'état de santé. Que vous soyez sportif ou non, certaines situations exigent une attention particulière pour éviter la déshydratation et ses conséquences.

## A. UNE BONNE HYDRATATION AU QUOTIDIEN

Que l'on soit sportif ou non, **bien s'hydrater est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme**. Voici quelques moments clés où il est particulièrement important de penser à boire :

- **Le matin au réveil**, pour compenser la déshydratation nocturne
- **Avant les repas**, pour faciliter la digestion
- **En cas de forte chaleur**, même sans activité physique
- **En cas de fièvre, de diarrhée ou de vomissements**, car ces situations augmentent fortement les pertes d'eau et de minéraux
- **Après une consommation d'alcool**, qui déshydrate rapidement

Dans ces contextes, **l'eau reste la boisson de base**, mais des **eaux minérales riches en électrolytes** ou des **solutions de réhydratation** peuvent s'avérer utiles pour mieux compenser les pertes.

## B. AJUSTER L'HYDRATATION À L'EFFORT

Les électrolytes sont particulièrement recommandés lors d'une séance de sport intense et prolongée, notamment si elle **dépasse une heure** et fait **fortement monter le rythme cardiaque**. Pour un effort plus court, une bonne hydratation avec de l'eau suffit généralement, sauf en cas de conditions climatiques extrêmes, comme une **chaleur excessive**, qui provoque une **transpiration abondante** et nécessite un **apport supplémentaire en minéraux**.

En ce qui concerne l'utilisation des électrolytes dans le cadre de la pratique sportive, il est recommandé d'en consommer à différents moments de l'effort :

- **Avant l'effort :** Il peut être intéressant de consommer une boisson électrolyte, notamment une boisson **isotonique**, environ **30 minutes avant l'entraînement**. En plus d'hydrater, ces boissons peuvent fournir un **petit apport énergétique**, utile pour démarrer la séance avec plus d'entrain et de dynamisme. Elles préparent le corps à l'effort en reconstituant les réserves hydriques et minérales.
- **Pendant l'effort :** Pour les séances longues ou intenses, boire **quelques gorgées toutes les 10 à 15 minutes** permet de maintenir un bon niveau d'hydratation et de soutenir la performance.
- **Après l'effort :** Juste après l'entraînement, il est essentiel de **réhydrater l'organisme** et de compenser les pertes en minéraux. Une boisson électrolyte consommée dans les mêmes quantités qu'un verre d'eau classique permet de reconstituer les réserves rapidement. Certaines boissons de récupération enrichies en **protéines** sont également utiles pour **favoriser la reconstruction musculaire**.

Chaque produit électrolyte peut avoir ses propres recommandations d'utilisation. Il est donc important de **lire attentivement les indications sur l'emballage**, notamment en ce qui concerne le **dosage**, le **moment optimal de consommation** ou les **restrictions éventuelles**.

# IV. EAUX, MINÉRAUX, BOISSONS ENRICHIES : QUE BOIRE POUR BIEN D'HYDRATER ?

Entre l'eau du robinet, les eaux minérales, les boissons enrichies ou encore les solutions de réhydratation, il n'est pas toujours facile de savoir **quoi choisir pour s'hydrater efficacement**, surtout lorsqu'on transpire beaucoup, qu'il fait chaud, qu'on est malade ou tout simplement fatigué. Voici quelques repères simples pour **adapter votre boisson à vos besoins réels**.

# A. CHOISIR LA BOISSON ADAPTÉE À SES BESOINS

## a. L'eau : un réflexe essentiel, mais parfois insuffisant

L'eau est la boisson la plus simple, la plus naturelle et la plus économique. **Au quotidien**, elle suffit largement à couvrir les besoins en hydratation, que l'on soit au repos, au bureau ou pendant une petite marche. Elle est **sans sucre, sans calories** et facilement accessible.

Mais dans certaines situations, **l'eau seule ne suffit plus**. En cas de **transpiration importante** (lors d'un effort, d'une journée très chaude ou après une fièvre), le corps perd aussi des **minéraux essentiels**, comme le **sodium**, qu'il faut compenser.

## b. Les eaux minérales : un coup de pouce naturel

Les **eaux minérales naturelles** peuvent représenter une solution simple pour **s'hydrater et se recharger en minéraux**. Certaines sont naturellement riches en électrolytes comme le **calcium**, le **magnésium** ou le **sodium**, et peuvent aider à mieux récupérer après une perte importante d'eau (transpiration, chaleur, troubles digestifs…). Par exemple :

- Les eaux riches en **sodium** (ex. : Vichy Célestins, St-Yorre) peuvent aider après une transpiration abondante ou une journée chaude
- Les eaux riches en **magnésium** (ex. : Hépar) peuvent soulager en cas de **fatigue**, de **crampes** ou de **stress passager**

Elles sont donc un **bon compromis** pour les personnes qui veulent rester sur des produits naturels tout en prenant soin de leur équilibre minéral.

## c. Les boissons avec électrolytes : utiles dans certaines situations

Les **boissons enrichies en électrolytes**, souvent appelées **boissons isotoniques**, sont conçues à l'origine pour les sportifs, mais elles peuvent aussi convenir à toute personne confrontée à une **perte importante d'eau et de minéraux**. Elles sont utiles dans des situations comme :

- Un **effort physique soutenu ou prolongé** (sport, jardinage, déménagement, randonnée...)
- Une **journée très chaude ou humide**, où l'on transpire davantage
- Des **troubles digestifs** comme des diarrhées ou vomissements, qui déshydratent rapidement
- Un **état de fatigue** après une activité intense ou une longue journée

Ces boissons contiennent non seulement de l'eau, mais aussi un **mélange de minéraux** (sodium, potassium, magnésium...), parfois des **glucides** (sucres) pour fournir un petit coup de boost, ou même des **protéines** pour aider à la récupération musculaire.

Certaines versions sont **sans sucre**, adaptées à ceux qui surveillent leur consommation de glucides, tandis que d'autres sont plus complètes pour répondre à des besoins de **récupération ou d'énergie rapide**.

### d. En résumé

| SITUATION | BOISSON CONSEILLÉE |
|---|---|
| Quotidien (repos, activité légère) | Eau du robinet ou eau minérale classique |
| Journée chaude ou forte transpiration | Eau minérale riche en sodium |
| Fatigue, crampes, stress passager | Eau minérale riche en magnésium |
| Activité physique soutenue ou longue | Boisson électrolytique ou eau minérale adaptée |
| Vomissements, diarrhée, perte hydrique importante | Solution de réhydratation ou boisson enrichie en électrolytes |

## B. ADAPTER SON HYDRATATION À LA PRATIQUE SPORTIVE

Les **boissons électrolytiques** ou **boissons isotoniques** sont spécifiquement formulées pour répondre aux besoins des personnes pratiquant une activité physique intense ou prolongée. Elles sont idéales dans les cas suivants :

- **Sport d'endurance** (course longue, vélo, randonnée...)
- **Entraînements intenses**, surtout s'ils durent plus d'une heure
- **Conditions extrêmes**, comme une forte chaleur ou une humidité élevée
- **Récupération après l'effort**, notamment pour éviter la fatigue, les courbatures et les crampes

Il existe aussi des versions enrichies en **protéines**, utiles après l'effort pour favoriser la récupération musculaire, ou des versions **sans sucre**, adaptées à ceux qui souhaitent éviter les glucides. Pour bien s'hydrater en fonction des circonstances, voici un récapitulatif des situations les plus courantes et des types de boissons les plus adaptés pour répondre aux besoins de votre corps :

| SITUATION | BOISSON CONSEILLÉE |
|---|---|
| Activité physique légère ou courte | Eau plate ou eau minérale légère |
| Sport > 1h ou forte transpiration | Boisson électrolytique ou eau minérale riche en sodium |
| Récupération après l'effort | Boisson de récupération (électrolytes + protéines), eau minérale riche |

# CONCLUSION

On sous-estime souvent l'importance de l'hydratation dans notre quotidien. Pourtant, l'eau est bien plus qu'un simple liquide que l'on consomme par habitude : elle est le **carburant silencieux de notre organisme**, indispensable au bon fonctionnement de tous nos systèmes biologiques. Des muscles à la peau, du cerveau au cœur, aucune fonction vitale ne peut se passer d'une hydratation suffisante.

Mais comme nous l'avons vu tout au long de cet article, **boire de l'eau ne suffit pas toujours**. En cas d'effort physique, de forte chaleur, de maladie ou de perte importante de liquides, notre corps élimine également des minéraux essentiels, les **électrolytes**, qu'il est indispensable de compenser pour éviter déséquilibres, fatigue, crampes, ou baisse de performances.

Sodium, potassium, magnésium, calcium… ces **minéraux souvent oubliés** sont pourtant des éléments clés de l'équilibre hydrique, nerveux et musculaire. Les intégrer dans notre réflexion autour de l'hydratation, que ce soit par l'alimentation, les eaux minérales ou les boissons enrichies, est une démarche simple, mais précieuse, pour notre santé.

Que vous soyez **sportif régulier**, actif au quotidien ou simplement soucieux de votre bien-être, il est essentiel de **prendre conscience des besoins de votre corps**, et d'**adapter votre hydratation en fonction de vos activités, de votre environnement et de votre état physique**. Cela signifie boire à intervalles réguliers, avant même d'avoir soif, mais aussi **choisir la boisson la mieux adaptée à chaque situation** : eau, eau minérale, boisson électrolytique ou solution de réhydratation.

En résumé, une bonne hydratation, ce n'est pas seulement une question de quantité, c'est aussi une **question de qualité et de timing**. Adopter les bons réflexes vous aidera à rester en forme, à mieux performer, à récupérer plus vite et à préserver votre santé à long terme.