



**Direction technique**

*les*  
**Satellites**  
2003

## **QU'EST-CE QUE LA DÉ-HYDRATATION?**

Lorsque le corps ne contient plus suffisamment de liquides et que la personne ne boit pas assez pour compenser la perte de liquide due à la sueur.

Les signes habituels de la dé-hydratation incluent: mal de tête, étourdissements, faiblesse, irritabilité, fatigue et nausée.

## **LES ENFANTS RISQUENT LA DÉHYDRATATION ET LES COUPS DE CHALEUR.**

- Les enfants, à l'adolescence, peuvent perdre au-delà d'un litre d'eau s'ils pratiquent deux heures d'activité intense lors des journées chaudes de l'été.
- Les enfants sont plus susceptibles que les adultes aux coups de chaleur lorsqu'ils s'activent par chaud temps. Pourquoi?
  - Leur métabolisme produit plus de chaleur par rapport à leur poids durant les exercices. Ils ont aussi une capacité de sudation inférieure, ce qui réduit leur capacité d'évacuer la chaleur via la sueur.
  - Comme les adultes, les jeunes n'ont pas toujours le réflexe de boire suffisamment d'eau pour remplacer la perte de liquide durant un exercice prolongé.

## **LA DÉ-HYDRATATION, C'EST SÉRIEUX, MAIS PEUT-ÊTRE ÉVITÉE**

Considérez les liquides comme une pièce d'équipement essentielle au sport, tout comme les protège-tibias ou les souliers à crampons. Assurez-vous que votre enfant apporte toujours une bouteille d'eau lors de ses activités.

Les spécialistes de la santé recommandent que les jeunes boivent régulièrement, et non pas seulement lorsqu'ils ont soif. Lorsque la soif apparaît, les enfants sont probablement déjà dé-hydratés.

## **EXEMPLES DE CONSOMMATION DE LIQUIDES POUR LES JEUNES**

Suivre une cédule d'absorption de liquides vous assure que votre enfant boive assez pour demeurer hydraté, tout en évitant une sur-consommation de liquides.

### **AVANT L'ACTIVITÉ**

Les jeunes doivent être suffisamment hydratés. Pour les moins de 90 livres, il est bon de boire un verre d'eau (3 à 6 onces) une heure avant l'activité. Pour les jeunes de plus de 90 livres, il est bon de boire deux verres d'eau (6 à 12 onces) une heure avant.

### **DURANT L'ACTIVITÉ**

Pour les moins de 90 livres, de 3 à 5 onces d'eau aux 20 minutes;  
Pour les plus de 90 livres, de 6 à 9 onces d'eau aux 20 minutes.

### **APRES L'ACTIVITÉ**

Les jeunes doivent boire suffisamment d'eau pour compenser la perte de liquides par sudation durant l'exercice. En général, les jeunes de moins de 90 livres pourraient avoir besoin de 8 onces d'eau pour chaque ½ livre perdue au cours de l'exercice. Les jeunes de plus de 90 livres pourraient avoir besoin de 12 onces d'eau par ½ livre perdue, dans l'heure qui suit l'activité.

Les jeunes doivent apprendre à boire selon leurs besoins individuels. Une gorgée d'eau, chez les enfants, équivaut à à peu près ½ once de liquide.

## **LE MEILLEUR LIQUIDE A BOIRE**

Malgré que l'eau demeure le liquide le plus disponible, les recherches démontrent que la plupart des jeunes n'en boivent pas suffisamment pour demeurer totalement hydratés.

Les jus contiennent trop d'hydrates de carbone pour être rapidement absorbés par l'organisme.

Une boisson sport aide les jeunes à demeurer hydratés parce que:

Ces boissons remplacent les électrolytes perdus par transpiration, contribuant à maintenir l'équilibre des fluides dans l'organisme;

Ces boissons contiennent du sodium et de la saveur qui encouragent les jeunes à boire lorsqu'ils sont actifs.

Une étude qui offrait à des jeunes enfants de 9-12 ans de l'eau, de l'eau sucrée aux fruits et de la boisson formulée pour la pratique de sport (Gatorade, Powerade, etc) démontre qu'ils ont bu 90% plus de cette boisson sport et sont demeurés mieux hydratés que lorsqu'ils buvaient de l'eau pure.

Gilbert Allard

*Source: Traduction de:*

*"DEHYDRATION IS DANGEROUS FOR KIDS. DO YOU KNOW HOW TO PREVENT IT?"*

*Juin 2003*

*etteamz.com*