



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Affiliée à l'Union Nationale des Associations de Navigateurs, UNAN

Informations et conseils

30 Mars 2011

PM/NI/11.08/AB

L'équilibre hydrique

Un être humain a besoin de respirer, de s'hydrater, de dormir et de s'alimenter. Le premier de ces besoins est un acte réflexe. Jusqu'à sept à dix jours, un homme en bonne condition physique peut se priver de sommeil et de nourriture. Par contre, au delà de 48 heures, le déficit hydrique génère des troubles aux conséquences sérieuses et létales à très court terme.

La déperdition hydrique normale journalière

Elle est la conséquence d'un déficit dû à des pertes en **eau** et en **sels** de diverses origines, elle s'élève à 2 600 millilitres (ml) par jour :

- gastro-intestinale, 200ml, notamment le rejet au dehors des déchets organiques, et cela ne peut se faire qu'avec de l'eau,
- l'évaporation pulmonaire, 400ml,
- la sudation, 500ml,
- les rejets rénaux, 1 500ml,
- l'oxydation cellulaire, 300ml.

Les déperditions hydriques peuvent augmenter dans une large mesure si l'individu s'adonne à une activité physique, aggravées d'autant plus que cet effort est produit par une température élevée, qui plus est en ambiance humide.

La déshydratation

Nous savons que 70% de la masse maigre d'un homme adulte, sans surcharge pondérale, c'est de l'eau, c'est une réserve qui permet de supporter sans inconvénient une déperdition hydrique durant une courte période.

Les causes de la déshydratation

- La durée et l'intensité de l'effort.
- L'influence climatique :
 - . Le soleil, cet ami qui vous veut du mal.
 - . Le vent, il accélère l'évaporation.
 - . La température ambiante, la déshydratation par le froid est d'autant plus sournoise, qu'elle est moins évidente que celle occasionnée par de fortes températures, mais tout aussi néfaste.
 - . L'humidité de l'air (hygrométrie), plus le degré d'humidité est élevé, plus l'évaporation est difficile, avec en corollaire une élévation de la température, le corps se déshydratant par compensation.
 - . L'altitude (pour mémoire).
- L'habillement, il doit permettre l'évaporation corporelle tout en protégeant des intempéries. Le kayakeur expérimenté se dote en général d'effets de navigation de bonne qualité. Le principe des trois couches est à privilégier, si votre anorak est "respirant", les sous-vêtements et le vêtement chaud doivent aussi être "respirant", pour assurer l'efficacité de votre protection thermique. Proscrivez l'emploi de vêtements en néoprène, source d'une sudation abondante, inconfortables, propices à la culture des bactéries, d'une sécurité illusoire.

Déclarée à la Préfecture des Côtes d'Armor le 16 octobre 2001. Transférée à LAVAL n°W532000939
66 rue Georgette Guesdon 53000 LAVAL

Tous droits de reproduction réservés www.pagayeursmarins.org fpkm@pagayeursmarins.org

- La santé, les effets de certaines affections provoquent une déshydratation qui n'est pas anodine.
 - . La fièvre (causes multiples).
 - . La diarrhée, évacuation fréquente de matières fécales liquides.
 - . La dysenterie, maladie infectieuse, qui provoque des évacuations sanguinolentes accompagnées de coliques violentes.

Les conséquences du déficit hydrique

En règle générale tous les organismes réagissent de manière similaire aux suites naturelles de la déshydratation, sans discrimination entre les "sportifs" et les "sédentaires" :

- Les accidents musculaires et tendineux.
- L'élévation de la température interne.
- L'élévation de la fréquence cardiaque.
- Le ralentissement de la circulation sanguine avec en corolaire une mauvaise irrigation des vaisseaux capillaires.
- Les problèmes urinaires (calculs).
- Le ralentissement de la digestion.
- La sensation de fatigue.

Un individu qui présente un déficit hydrique léger, de l'ordre de 1% de son poids corporel, supporte moins bien une activité physique intense ou et prolongée.

A titre d'exemple : 2% de perte d'eau, soit 1 litre pour 70kg, engendre une diminution de 20% de la performance physique; à 5%, soit 2,5 litres pour 70kg, la capacité à l'effort est diminuée de 40% avec une augmentation de la fréquence cardiaque.

La satiété hydrique

Un individu qui ne fournit aucun effort physique consomme quotidiennement 2,5 litres d'eau.

Cette ration hydrique journalière va augmenter en fonction de la dépense calorifique totale. L'apparition du désir de boire n'est pas indispensable au maintien d'un apport hydrique normal. Si vous vous astreignez à un effort physique de longue durée, les absorptions d'eau doivent contrebalancer la déperdition hydrique par les voies mentionnées précédemment.

- Il faut boire avant la mise à l'eau pour ne pas débuter une navigation en carence hydrique.

- Boire pendant la navigation, de manière à compenser progressivement le déficit hydrique, en absorbant de petites quantités d'eau, soit entre 0,5 à 1 litre par heure.

- Boire après l'effort une eau minérale. Vous ne risquez pas de boire plus que nécessaire, puisque la satiété intervient à la limite exacte de l'excès, grâce aux régulations physiologiques. Si il y a excès, l'eau est éliminée dans l'urine.

L'apport en sel

La ration alimentaire journalière doit apporter la dose de sel nécessaire au fonctionnement de l'organisme, sans avoir recours aux comprimés de sel; sachant qu'il faut éviter d'absorber du sel sous la forme de comprimés sans un apport de 1 litre d'eau par gramme de sel.

Méfiez-vous des boissons dites "énergétiques", composées d'une surdose en éléments minéraux, désaltérantes à court terme, mais qui exige une consommation plus importante de ces liquides que de l'eau normale.

L'apport en sucre

Pour prévenir l'hypoglycémie, vous pouvez dissoudre du sucre sous la forme de miel ou de sirop de canne à sucre, à raison de 25g par litre, dans l'eau destinée à être consommée durant l'effort; sachant que cet apport en glucide augmentera votre consommation d'eau.

Par temps froid

Boire chaud c'est à la fois réhydratant et réchauffant. Il n'est pas toujours évident en kayak de boire chaud.

Les contenants

Pour s'hydrater facilement, le plus pratique est la gourde souple avec pipette, qui peut-être placée dans une poche du gilet. Prenez soin de soustraire le tuyau de la pipette aux rayons ultraviolets afin d'éviter la formation de champignons dans le conduit. En hiver un bidon isolant est la bonne solution.

Conclusion

L'eau est la meilleure des boissons, toutes les autres formes ne visent qu'à la rendre plus agréable à l'absorption au détriment du rapport, hydratation / volume de boisson.

Sachez aussi qu'en survie, si on n'a rien à boire, on ne mange pas, mais nous abordons un nouveau sujet qui est du domaine de l'exceptionnel dans le petit monde du kayak.

A. Bohée le 30 03 2011