

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: L'alcool? : Parlons-en!
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995982>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'alcool? Parlons

L'alcool et le sport forment un couple douteux. Il est vrai qu'en petites quantités, l'alcool peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires, car il fluidifie le sang et modifie favorablement l'équilibre des graisses. Par contre, en quantité abusive, il se révèle un dangereux compagnon.

Bernhard Rentsch

Consumé avec modération, l'alcool est un stimulant; absorbé en grande quantité, il émousse la perception et peut même plonger dans la torpeur. Personne n'échappe à ces effets, même si leur intensité varie largement d'un individu à l'autre. Et d'un sexe à l'autre: les femmes ressentent les effets de l'alcool plus rapidement que les hommes. L'article qui suit part de l'hypothèse d'une consommation d'alcool modérée.

L'ennemi de la récupération

Concrètement, quelles sont les conséquences médicales de la consommation d'alcool pour un sportif? Des tests réalisés sur une bicyclette ergométrique après absorption de quantités diverses d'alcool n'ont révélé aucune influence marquante sur la tolérance maximale à l'effort, pas plus que sur la consommation maximale d'oxygène ni sur la fréquence cardiaque maximale. Lors d'un effort submaximal, l'absorption d'alcool a eu pour seul effet d'augmenter légèrement la fréquence cardiaque. On a aussi mesuré un taux de lactate un peu plus élevé, qui a baissé plus lentement durant la phase de récupération.

Conclusion: après un entraînement intensif ou durant une compétition de deux jours, il est recommandé de ne boire de l'alcool qu'en quantité très restreinte afin de ne pas retarder la récupération.

La consommation d'alcool n'a aucune influence décisive sur la vitesse (sprint sur 100 mètres) ni sur l'endurance. Une faible quantité peut tout au plus accroître ponctuellement la force statique en raison de la suppression des impulsions inhibitrices du système nerveux central. L'alcool intensifie aussi la diurèse, ce qui peut entraîner une déshydratation accrue. Enfin, on dénote une légère baisse du taux de glycémie, mais insuffisante pour affecter la performance.

En résumé: même consommé avec modération, l'alcool n'améliore pas ou de façon insignifiante la résistance à l'effort. Dès lors, même si l'absorption quotidienne d'environ 30 g (un verre) d'alcool – vin rouge de préférence – peut concourir à la prévention des maladies, elle doit être bannie de la pratique du sport, amateur ou de compétition, car elle augmente le risque d'accidents. La diminution des capacités psychiques et motrices qui en découle est en effet trop importante.



en!

Danger sur les pistes

Dans les sports populaires comme les sports de neige, la consommation de boissons alcoolisées est particulièrement néfaste. Sur les pistes, l'influence négative de l'alcool sur les qualités de coordination et les réflexes est trop souvent sous-estimée, et ce n'est pas un hasard si la dernière descente se termine souvent à l'hôpital. Près d'un quart des victimes d'accidents de sport de neige présentent un taux d'alcoolémie de 0,8 pour mille!

Entre 0,2 et 0,5 pour mille déjà, la perception spatiale, la coordination et la capacité de réaction diminuent. En outre, le sujet tend à sous-estimer le danger et à surestimer ses capa-

cités. Il est donc conseillé d'attendre d'avoir déchaussé complètement ses skis ou sa planche en fin de journée pour goûter aux plaisirs de l'après-ski. Et de ne pas oublier que la diminution du taux d'alcoolémie n'est que de 0,1 à 0,2 pour mille par heure. Après une soirée bien arrosée, il faut s'attendre à avoir encore une quantité importante d'alcool dans le sang le jour suivant. **m**

Boire avant d'avoir soif

L'eau, c'est la vie

L'eau est indispensable à toute forme de vie terrestre. Le corps humain, notamment, en a impérativement besoin, même si l'eau n'entre pas dans la catégorie des nutriments proprement dits. Pour preuve: il suffit de trois jours sans eau pour entraîner la mort. Boire permet en premier lieu de fournir au corps la quantité de liquide dont il a besoin, et en second lieu de lui apporter des éléments nutritifs.

Au moins un litre et demi par jour

Un adulte a besoin de deux litres et demi de liquide par jour. Un litre environ résulte de notre alimentation et de l'oxydation (dégradation des glucides, des graisses et des protéines dans les cellules). Le litre et demi restant doit être absorbé sous forme de boisson. Le besoin augmente en cas d'activité physique intense, de températures extérieures extrêmes (chaudes et froides), de séjour dans des locaux climatisés ou surchauffés, de fièvre et de diarrhée.

Boissons conseillées

La règle de base consiste à préférer les boissons sans sucre: eau du robinet, eau minérale plate ou gazeuse, thés aux fruits, infusions, jus de légumes, jus de fruits coupés avec de l'eau.

L'hydratation durant le sport

Les boissons pour sportifs contenant des glucides, de type Isostar, sont également conseillées si l'intensité et

la durée de l'activité sportive le justifient. L'essentiel est de boire de un à deux décilitres toutes les 15 à 20 minutes dès le début de l'effort. Il faut tenir compte du fait que l'intestin peut absorber au maximum huit décilitres par heure.

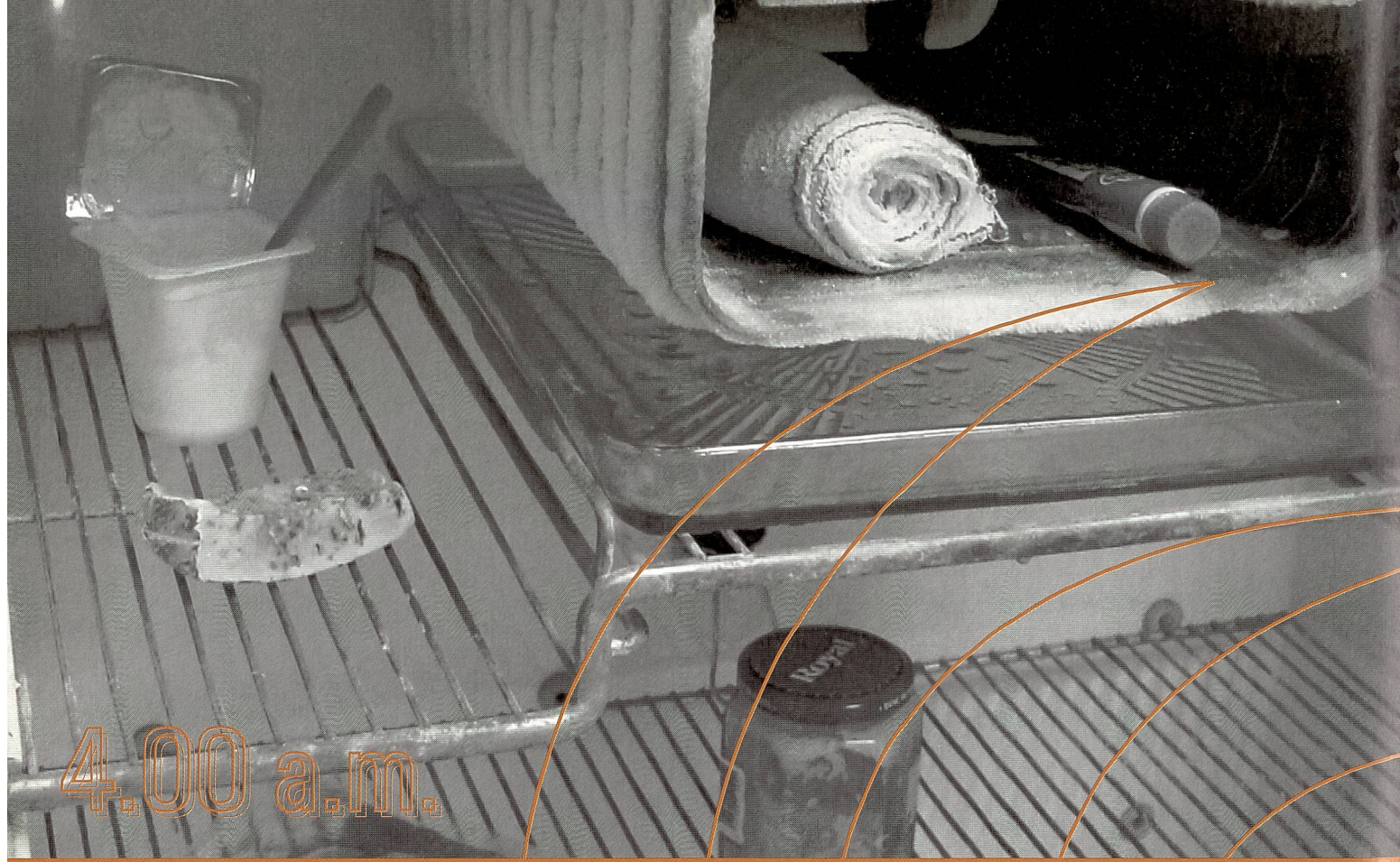
Déshydratation

La soif est un mauvais indicateur du niveau d'hydratation du corps. En effet, lorsqu'elle se fait sentir, le corps manque déjà d'eau. Dès lors, étancher sa soif ne suffit pas, il faut boire régulièrement de façon à prévenir la soif.

Mieux boire, mais comment?

Pour changer durablement vos habitudes, mieux vaut augmenter la quantité de liquide petit à petit et régulièrement, en choisissant des boissons que vous aimez. Quelques trucs:

- buvez deux verres à chaque repas (soit en tout 3 x 4 dl) et deux ou trois verres entre les repas
- utilisez des verres et des tasses de grande contenance
- emportez une bouteille au travail et videz-la au fil de la journée
- à la maison, posez un pichet bien en vue sur la table pour ne pas oublier de boire
- calculez régulièrement la quantité de liquide absorbée en notant ce que vous buvez



4.00 a.m.



convert[®]
[P E R F O R M A N C E B O A R D W E A R]



[www.convertboardwear.com]

10.00 a.m.

* REPS *