

Sports

Les **M16 du Servette FC** affrontent le FC Zurich en finale des play-off, ce samedi à Carouge.

Page 13



GABRIEL LADO

Sport et canicule

Comment s'hydrater quand le mercure s'affole

Boire sous le cagnard n'est pas si simple quand on pratique une activité physique. Une spécialiste vous donne les clés pour éviter de vous mettre en danger.

Pierre-Alain Schlosser

Quelle tiaffe! Il devient périlleux de s'entraîner quand le mercure atteint les 30 ou 35 degrés. Pour les sorties à vélo ou en course à pied, mieux vaut se lever aux aurores ou s'élancer au crépuscule. Dans tous les cas, l'hydratation est essentielle pour ne pas risquer un coup de chaleur. Les conseils de Maaïke Kruseman, diététicienne indépendante chez MK nutrition.

Écouter son bon sens

«Lors d'une activité modérée, comme le jardinage, il faut écouter son bon sens, commence la chargée de cours à l'ISSUL (Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne). Le signal de soif suffit quand on est soumis à la chaleur. En revanche, lors d'un effort prolongé, le risque de coup de chaleur est grand. Il faut refroidir son corps comme on le ferait pour une voiture dont le moteur est en surchauffe. Le corps le fait naturellement par la transpiration.»

Comment réagit le corps

En suant, le volume sanguin diminue en même temps que la perte hydrique. «Pour continuer à faire un travail conséquent, le cœur doit pomper plus fort et plus vite afin que le sang circule normalement, explique Maaïke Kruseman. La fréquence cardiaque va alors augmenter de façon importante. Conséquence: soit l'individu réagit en ralentissant, soit il fait un malaise. Le corps donne généralement des avertissements qu'il faut écouter.»

Pour que la déshydratation soit problématique, il faut deux conditions. «Qu'il fasse chaud et qu'un effort soutenu soit maintenu. Sinon, la déshydratation n'est pas grave dans la vie de tous les jours. Il suffit de boire à la première occasion pour y remédier.»

Jusqu'à 2 litres de sueur par heure

La perte hydrique dépend de chaque individu. «Certains transpirent beaucoup, d'autres très peu, rappelle l'auteure du livre «Changer de poids, c'est changer de vie». Chez les athlètes, cela peut varier entre 0,5 et 2 litres par heure d'effort. La perte en eau dépend du poids et de l'entraînement. Quelqu'un qui pèse 80 kg et qui doit déplacer son poids à haute vitesse utilisera plus d'énergie qu'une personne de 50 kg. Certaines personnes sont plus acclimatées à la chaleur. Dans ce cas, elles commenceront à transpirer plus tard dans l'effort.»



Dans une épreuve comme l'Ironman qui exige beaucoup d'efforts, il est recommandé de s'arroser, de passer les mains et les pieds dans l'eau, de mouiller sa casquette en cas de forte chaleur, pour refroidir son corps. KEYSTONE

«Il faut refroidir son corps comme on le ferait pour une voiture dont le moteur est en surchauffe. Le corps le fait naturellement par la transpiration.»



Maaïke Kruseman
Diététicienne indépendante chez MK nutrition

Se préparer en se pesant

«Quand on prépare une course sous forte chaleur, il faut se préparer. En faisant une sortie d'entraînement d'une heure dans les mêmes conditions de chaleur, conseille Maaïke Kruseman. Il faut alors se peser avant et après (sans habits car ils pompent la sueur), en tenant compte des boissons prises et des éventuelles urines. Sans oublier que l'on perdra plus de liquide durant les deuxième et troisième heures, car le corps chauffera davantage.»

S'arrêter pour mieux repartir

Les cas graves de déshydratation arrivent généralement lors des longs efforts comme les marathons, les Ironmen ou les ultratrails. «Quand on se sent mal, il faut oser s'arrêter à l'ombre, s'hydrater, se rafraîchir, attendre pour repartir en forme, indique la docteure, elle-même triathlète. Perdre vingt minutes ou même

une heure n'a pas d'importance sur de telles épreuves. Mieux vaut ça que de ne pas terminer la course. Mais il faut décider de s'arrêter avant d'être totalement déshydraté. Car dans ce cas-là, on perd totalement sa lucidité.»

Mourir de trop boire

Trop boire peut aussi être fatal. «La surhydratation est même un gros problème, confirme Maaïke Kruseman. Heureusement, elle reste rare. En buvant trop d'eau, on augmente le volume sanguin. Dans les cas extrêmes, l'organisme n'arrive plus à gérer cet apport. L'eau va s'infiltrer là où elle n'est pas censée aller et provoquer un œdème cérébral. La personne part dans le coma et risque de succomber.»

Les personnes à risque sont celles qui font un effort d'une intensité modérée. «Il s'agit de personnes avec un petit volume, souvent des femmes. Elles se forcent à boire à chaque ravitaillement, alors qu'elles n'ont pas soif.»

Du sel, mais pas trop

Comment boire? «En randonnée, en principe les gens mangent du pain, du fromage, du saucisson, de la viande séchée suffisamment salés. Il n'est alors pas nécessaire de prendre des boissons spécifiques. Sur une course cycliste, l'eau peut suffire. Je recommande d'ajouter une tombée de sirop dans l'eau, car le sucre permet une meilleure absorption. S'il fait très chaud, on peut ajouter un peu de sel. Mais le risque est d'en mettre trop. Or, si une trop grande quantité de sel arrive dans le tube digestif, cela va faire appel d'eau et engendrer des diarrhées. On recommande un gramme (une pincée) de sel par litre.»

Du lait pour récupérer

Pour la récupération, que préconise la diététicienne? «Les boissons les plus efficaces sont le lait, le jus de tomates, le bouillon, le thé au beurre salé. On peut aussi manger des Tuc, des chips ou du pain.»

«J'essaie justement de rouler à midi»

● Plus que la chaleur, c'est le taux d'humidité qui pose problème. «J'ai fait du golf jeudi et j'ai perdu trois kilos, témoigne Gérald Gremion, médecin du sport à la retraite. Et encore, je n'ai pas couru, juste marché. La chaleur était humide, c'était terrible! Le taux d'humidité est nettement plus grave que la chaleur, car s'il est élevé, vous transpirez davantage. Dans ces conditions, la sueur vous déshydrate sans vous rafraîchir.» Et Gérald Gremion de prévenir: «Pratiquer du sport aux heures

chaudes est déconseillé en ce moment. Sauf si on veut se mettre dans les conditions d'une compétition.» C'est précisément ce que font les sportifs d'élite. Notamment dans le cyclisme. «Nous essayons de nous entraîner au plus chaud de la journée pour nous adapter à ces températures, raconte Élise Chabbey. Au Tour d'Italie, par exemple, il fera plus de 40 degrés et nous partirons à 11 h. Alors, j'essaie justement de rouler à midi, en ce moment. Mais il ne faut pas oublier de bien s'hydrater et de se proté-

ger avec de la crème solaire. Et surtout faire attention aux premiers signes de déshydratation. Pour moi c'est un bon entraînement avec les mêmes effets que des séances en altitude. Ça augmente le volume sanguin.» Pendant les courses, les athlètes portent un capteur qui mesure la température corporelle. «Si on voit sur notre montre connectée que notre température augmente trop, il faut alors se rafraîchir avec de la glace ou avec des bouteilles d'eau», précise la cycliste. **PAS/CMA**

En bref

Acquittement demandé pour Sepp Blatter

Football Lorenz Erni, l'avocat de l'ex-président de la FIFA Sepp Blatter (86 ans), demande l'acquittement de son client. «C'est la seule issue envisageable», a-t-il plaidé vendredi devant le Tribunal pénal fédéral. Pour l'homme de loi, le paiement de 2 millions de francs était basé sur un accord oral. «Il n'y a aucun motif pour lequel la FIFA aurait versé sans raison 2 millions de francs au coaccusé Michel Platini.» À ses yeux, l'activité de conseiller de l'ex-président de l'UEFA et capitaine de l'équipe de France valait un million par an du fait de sa carrière. **ATS**

Yves Allegro recourt au TF

Tennis Condamné à une peine privative de liberté de 20 mois avec sursis de 2 ans pour contrainte sexuelle, l'ex-professionnel Yves Allegro a recouru au Tribunal fédéral. Le Ministère public n'a pas fait appel. Le Tribunal cantonal valaisan avait considéré en mai dernier que l'accusé «avait usé de violence envers la plaignante pour la contraindre à subir divers actes d'ordre sexuel dans la nuit du 23 au 24 octobre 2014». **ATS**

Une Française arrive à Servette

Football Servette Chênois a annoncé vendredi avoir engagé Maéva Cléméron jusqu'en 2025. La Française de 29 ans, qui compte six sélections en équipe nationale, arrive en provenance de Tottenham (21 matches en Premier League la saison écoulée). Auparavant, la milieu de terrain a porté les couleurs de Saint-Étienne, Fleury et Everton. Après l'arrivée de Sandrine Mauron, l'équipe genevoise a donc déjà compensé les départs à la retraite sportive d'Alyssa Lagonia et de Sandy Maendly. **PAC**

Heidrich et Vergé-Dépré en «demies»

Beach-volley Joana Heidrich et Anouk Vergé-Dépré se sont qualifiées vendredi pour le dernier carré des Mondiaux de Rome en dominant en deux manches (21-17 21-18) la paire américaine Kelley Kolinske/Sara Hughes. La Zurichoise et la Bernoise, qui avaient décroché le bronze l'été dernier aux Jeux de Tokyo, affronteront les Brésiliennes Duda et Ana Patricia ce samedi. **CGE**

Golden State de retour au sommet

Basketball Avec un Stephen Curry impérial, Golden State a remporté son quatrième titre de champion NBA en six finales disputées ces huit dernières saisons. En battant les Celtics 103-90 jeudi à Boston, les Warriors ont bouclé cette série finale sur le score de 4-2. **AFP**

Bencic dans le dernier carré

Tennis Belinda Bencic (WTA 17) a battu 3-6 6-3 6-3 la Russe Veronika Kudermetova (WTA 24) vendredi en quarts de finale du tournoi WTA 500 de Berlin. La Saint-Galloise affrontera la Grecque Maria Sakkari (WTA 6) ce samedi en demi-finale. **SC**