

# HYDRATATION DU DANSEUR

Fiche Santé

Rédigée par Aude da Silva

Centre national de la danse  
Ressources professionnelles  
+33 (0)1 41 839 839  
ressources@cnd.fr  
**cnd.fr**

## EN BREF...

L'eau est le constituant principal de l'organisme.

En fonction de l'âge et du sexe, elle représente 50 à 70 % de la masse corporelle d'un individu.

Or le corps humain ne peut pas stocker l'eau : en effet, l'organisme élimine en permanence de l'eau via l'urine, les selles, la respiration et surtout la transpiration.

Les quantités d'eau ainsi perdues varient en fonction des conditions atmosphériques mais aussi des activités : plus la chaleur et/ou l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante.

**Il est donc essentiel de maintenir un niveau d'hydratation adapté et de subvenir à ses besoins en eau, en buvant et en mangeant.**



**Même si les danseurs ont l'impression de boire suffisamment, dans les faits un grand nombre d'entre eux sont très souvent déshydratés, principalement pendant l'effort.**



Boire avant d'avoir soif.

Avoir toujours avec soi une gourde d'eau de 50 à 75 cl.

Lors d'un effort physique, boire plus ou moins 5 gorgées d'eau toutes les 15 à 20 minutes.

Fractionner l'hydratation en buvant par petites gorgées régulières. L'organisme ne pouvant pas faire de réserves d'eau, boire beaucoup d'un coup ne sert qu'à provoquer des ballonnements.

Pour commencer son entraînement, bien s'hydrater en buvant 30 à 50 cl d'eau dans la demi-heure qui précède l'effort.

S'habituer à boire en dehors des représentations.

Boire en petite quantité, sauf en récupération immédiate : 6 ml d'eau par kilo de poids et par heure. Boire peu et souvent permet d'éviter les troubles digestifs (lourdeurs, nausées) pouvant rendre les mouvements, sauts et pirouettes très désagréables.

Les boissons énergisantes ne sont pas des boissons de l'effort et n'ont aucun intérêt nutritionnel dans la préparation physique globale du danseur.

Après l'effort, des eaux minérales et/ou gazeuses sont utiles pour refaire le plein de minéraux.

Une restauration plus rapide de la balance hydrique est atteinte si l'on ingère rapidement et sur une plus longue période de grands volumes de liquides (plutôt que de petites quantités). Après cette ingestion (1,5 fois le volume perdu), il est préconisé de fractionner les prises au rythme de 200 ml toutes les 15 minutes.

Surveiller la couleur de ses urines.

Si besoin, pendant l'effort, se rafraîchir en s'aspergeant d'eau.

Majorer la consommation d'eau en ambiance chaude et/ou humide. Plus il fait chaud, plus une boisson de l'effort devra être diluée.

Si un apport en glucides est nécessaire il doit être compris entre 30 à 60 g/L d'eau.

Limiter les boissons sucrées qui peuvent entraîner des hypoglycémies réactionnelles et favorisent la prise de poids.

Les boissons de l'effort peuvent provoquer des nausées et des troubles digestifs si leur concentration n'est pas adaptée.

Consommer l'eau à température ambiante. Les eaux fraîches, glacées, gazeuses ou fortement minéralisées peuvent entraîner des douleurs intestinales et des diarrhées.



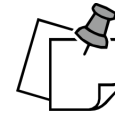
## SOMMAIRE

- p. 4 RÔLE DE L'EAU DANS L'ORGANISME
- p. 5 ADAPTATION DES BESOINS HYDRIQUES À L'EFFORT
- p. 6 CONSÉQUENCES D'UNE DÉSHYDRATATION
- p. 7 COMMENT SAVOIR SI L'ON EST BIEN HYDRATÉ ?
- p. 8 QUAND FAUT-IL BOIRE ?
- p. 9 QUE FAUT-IL BOIRE ?
- p. 12 QUE PENSER DES BOISSONS DE L'EFFORT ?
- p. 13 L'HYDRATATION : VRAI OU FAUX ?
- p. 14 POUR ALLER PLUS LOIN

## RÔLE DE L'EAU DANS L'ORGANISME

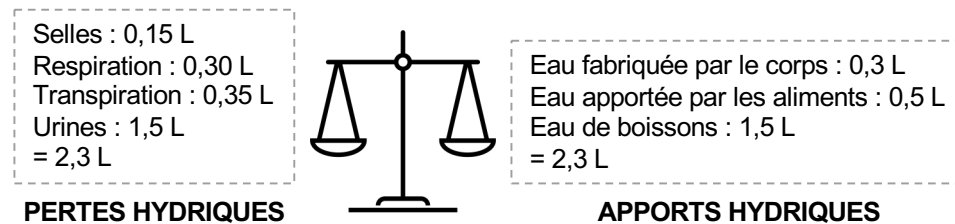
L'eau assure **plusieurs fonctions** dans l'organisme :

- Constitutive du plasma, elle permet le **transport des nutriments** (glucides, lipides, protéides), des vitamines, des minéraux, de l'oxygène.
- Elle **optimise les échanges cellulaires**, d'autant plus dans l'adaptation à l'effort.
- Elle permet l'**élimination des déchets métaboliques** par voie urinaire ou par la sueur.
- Elle participe à la **régulation de la température corporelle**, celle-ci ayant naturellement tendance à augmenter lors d'un effort physique.
- Elle **renouvelle l'eau des articulations** et les draine.
- Elle participe à l'**adaptation cardio-vasculaire** en conditionnant le volume sanguin, la régulation de la pression artérielle et l'efficacité de la circulation sanguine.
- Elle permet, par l'hydratation des selles, un **meilleur fonctionnement intestinal**.



**L'eau est un élément vital**, tout comme l'oxygène. il est impossible de survivre plus de 72 h sans absorber de l'eau alors que l'on peut rester sans manger plusieurs semaines.

La **balance hydrique** entre les entrées et les sorties assure le maintien constant du statut hydrique dans l'organisme.



## ADAPTATION DES BESOINS HYDRIQUES À L'EFFORT

Le besoin en eau varie selon :

- **La température ambiante** : l'exercice physique en ambiance chaude s'accompagne toujours d'une déshydratation progressive en lien avec une augmentation de la transpiration. Les salles de spectacles surchauffées, non climatisées, l'exposition aux spots et projecteurs sont source de déshydratation.
- **La tenue vestimentaire**, les costumes parfois épais, peuvent aussi entraîner une augmentation de la production de sueur.
- **L'alimentation** : un apport protidique plus important (dans le cadre d'un développement musculaire par exemple) nécessite un apport hydrique augmenté.
- **L'activité physique** : la sudation (transpiration) est un mécanisme permettant la régulation de la température corporelle. Elle entraîne une perte d'eau, de sodium et de potassium.

Les muscles en mouvement fournissent de la chaleur entraînant une augmentation de la température corporelle par la transformation des aliments, carburants musculaires, en énergie.

Pour éviter la surchauffe, le corps se débarrasse de l'excès de chaleur par la transpiration, modifiant ainsi l'équilibre hydrique au sein de l'organisme ce qui peut provoquer une déshydratation si les apports ne compensent pas les pertes.

On comprend que **tout déficit hydrique aura un impact négatif sur l'adaptation à l'effort** entraînant inévitablement une diminution des performances, une fatigue plus importante ou un risque de blessure augmenté.



Face à des pertes estimées à parfois plus d'un litre pour une représentation de 2 h, le danseur se doit de veiller à une bonne hydratation et surtout de **compenser les pertes en phase de récupération**.

## CONSÉQUENCES D'UNE DÉSHYDRATATION

La déshydratation est la **principale source de blessures et de baisse des performances**.

Elle se traduit par :

- la fatigue
- l'apparition de crampes
- l'apparition de maux de tête
- l'apparition de difficulté de concentration
- une peau « tendue »

La fatigue, l'apparition de crampes limitent l'adaptation à l'effort.

### L'état hydrique affecte la performance physique

Une déshydratation même légère est presque toujours retrouvée dans les circonstances de survenue de nombreuses lésions comme les tendinites, elongations et claquage. Les calculs urinaires sont aussi plus fréquents.

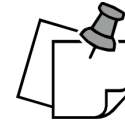
Il est admis que la déshydratation abaisse les aptitudes physiques des danseurs par une élévation de la température interne et de la fréquence cardiaque **à partir de 4 % de déshydratation**.

Les capacités de travail (dite aptitudes aérobies), quant à elles, sont diminuées de 20 % pour un déficit hydrique de 2 % du poids corporel.

### L'état hydrique affecte la performance mentale

Chez le jeune adulte, la déshydratation **altère la mémoire à court terme et dégrade les habiletés psychomotrices** :

- augmentation des temps de réaction
- diminution de la précision des gestes
- diminution des compétences cognitives
- diminution de l'attention



Même si la déshydratation est rarement responsable de l'arrêt d'un effort physique, sauf en cas de « coup de chaud », **il suffit d'un déficit léger, de l'ordre de 1 % du poids corporel (soit 700 g pour un homme de 70 kg) pour observer les premières altérations de la performance.**

## COMMENT SAVOIR SI L'ON EST BIEN HYDRATÉ ?

Lors de la pratique de la danse, si les pertes hydriques restent modérées (0,5% du poids corporel), aucune manifestation secondaire ne se produit.

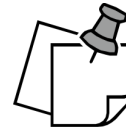
### Méthode de la double pesée

Pour connaître le pourcentage de déshydratation lié à un exercice physique, il existe une méthode simple appelée **la double pesée**.

Le principe est de se peser avant et après un cours de danse, une représentation ou une répétition ; la pesée s'effectue de préférence sur un corps sec (vessie vide) et nu (afin de ne pas comptabiliser l'eau retenue par les vêtements) :

**Pesée avant – pesée après = masse d'eau perdue**

**Masse d'eau perdue / pesée avant x 100 = % de déshydratation**



### La couleur des urines est un indicateur d'hydratation.

Un moyen rapide de surveiller son état hydrique est de contrôler la couleur de ses urines.

Des urines claires, même le matin à jeun, sont le reflet d'une bonne hydratation en dehors de toute pathologie et toute prise de médicament.

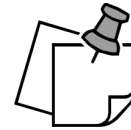
Certains aliments comme la betterave peuvent aussi colorer les urines.



## QUAND FAUT-IL BOIRE ?

La soif est le signal, ressenti physiquement, que notre organisme a besoin d'eau. Malheureusement **quand la soif se fait sentir, il est déjà trop tard** : la déshydratation s'installe. L'ingestion d'eau spontanée commandée par cette sensation ne compense pas la totalité du déficit hydrique.

**Il est donc préférable de boire avant d'avoir soif : avant, pendant et après l'effort musculaire.**



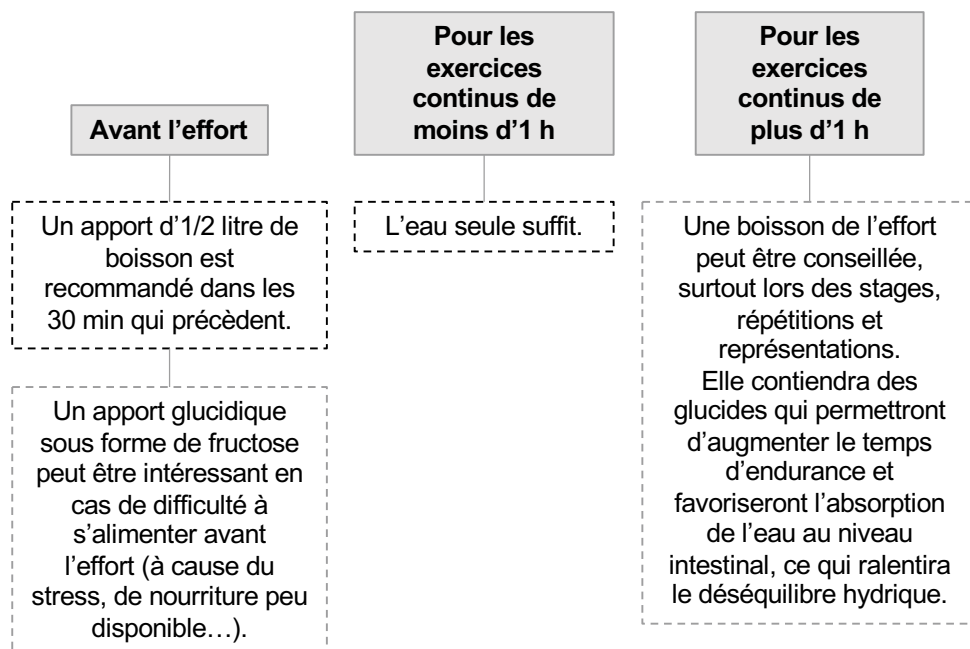
**Après l'exercice, il est nécessaire d'ingérer 1,5 fois le volume du poids perdu pendant l'effort.**

Par exemple, si cette perte de poids est estimée à 500 g, par la méthode de la double pesée il conviendra d'absorber 750 ml d'eau pour se réhydrater correctement.



## QUE FAUT-IL BOIRE ? (1/3)

L'eau est la seule boisson indispensable, elle peut être consommée sous toutes ses formes.



**Il est conseillé en moyenne un apport de 6 ml d'eau par kilo de poids corporel et par heure, en fractionnant les prises toutes les 20 minutes environ.**

Pour un danseur de 70 kg, cela représente 420 ml d'eau par heure de danse ou de préparation physique.

**En cas d'apport glucidique**, celui-ci sera de 30 à 60 g/L d'eau et peut être complété par une pincée de sel afin de prévenir les symptômes liés à la déshydratation, dans un environnement chaud par exemple.



**Il n'existe pas de boisson de l'effort, même dans le commerce, adaptée à toutes les activités, toutes les conditions climatiques et tous les individus.**

Il est donc important de tester ce type de boisson avant des échéances importantes, de manière à pouvoir l'adapter.

## QUE FAUT-IL BOIRE ? (2/3)

### Eau du robinet

D'origine multiple, elle est souvent constituée d'eaux de surface prélevées dans les lacs, rivières et fleuves mais elle peut aussi être souterraine. Facilement disponible et de bonne qualité d'un point de vue sanitaire en France, ses caractéristiques gustatives varient d'une ville à une autre en fonction de sa teneur en chlore.

Pauvre en minéraux, elle convient parfaitement à l'hydratation au quotidien, au cours d'un effort physique et dans la préparation de boisson de l'effort.



### Eaux de source

Les eaux de source sont pauvres en minéraux, avec une teneur variable en fonction des marques. Ces variations en font des eaux aux goûts très différents.

Comme l'eau du robinet, elles sont tout à fait adaptées à l'hydratation au quotidien, lors d'un effort physique et dans la préparation de boissons de l'effort.

### Eaux minérales

Elles ont une minéralisation supérieure aux eaux de source et peuvent avoir des propriétés nutritionnelles particulières :

- riche en calcium (plus de 120 mg /litre)
- riche en magnésium (plus de 56 mg /litre)
- riche en sodium (plus de 360 mg/litre)
- riche en bicarbonate (plus de 1500 mg/litre)

En période de fatigue, il est conseillé de boire des eaux riches en calcium et en magnésium, en complément des apports alimentaires. Les eaux très fortement minéralisées (>1500 mg de résidus secs/litre) sont indiquées en phase de récupération.



Attention aux **eaux aromatisées** dont les saveurs peuvent parfois faciliter le geste de boire : ces eaux sont souvent **sucrées**. En pensant à mettre quelques feuilles de menthe, quelques rondelles de citron, des morceaux de gingembre, de fruits rouges, de pommes on obtient des eaux parfumées sans l'excès d'apport en sucre.

## QUE FAUT-IL BOIRE ? (3/3)

### Plan hydrique en dehors des efforts physiques (à adapter personnellement)

Au réveil	2 verres d'eau (30 cl)
Au petit déjeuner	1 verre d'eau + 1 boisson chaude
Dans la matinée	1 gourde de 50 cl
Au déjeuner	2 à 3 verres d'eau
Dans l'après-midi	1 gourde de 50 cl
Au dîner	2 à 3 verres d'eau
En soirée	2 verres d'eau

Certains **aliments riches en eau** aideront à couvrir les besoins en eau plus élevés chez les danseurs :

Aliment	Teneur en eau (%)
Eau	100%
Légumes frais	96 à 80 %
Lait	90 %
Yaourt	85 %
Poissons maigres	80 %
Fruits frais	75 à 85 %
Œufs	75 %
Viande	70 %
Poisson gras	66 %
Fromages à pâte molle	50 %
Pain	35 %
Fromages à pâte dure	35 %
Fruits secs	20 %
Beurre, margarine	16 %
Biscuits	6 %
Huiles végétales	0 %

## QUE PENSER DES BOISSONS DE L'EFFORT ?

Tout individu sain est capable d'assurer un effort de 45 à 60 minutes sans apports énergétiques.

Certains danseurs, nerveux, stressés, peuvent présenter des « coups de fatigue » avant et pendant l'effort.

Pour éviter les hypoglycémies, responsables de la fatigabilité à l'effort, une boisson contenant de l'eau et des glucides en quantité adaptée au danseur peut lui être proposée pour maintenir une glycémie stable pendant toute la durée de la répétition ou de la représentation.

Par exemple, un danseur stressé qui ne peut rien avaler avant une représentation pourra composer une boisson d'attente apportant de l'eau et des glucides, afin de préparer son corps à un effort soutenu.

**La concentration recommandée est de 20 à 30 g/litre ce qui correspond à 2 cuillères à café de fructose dans 500 ml d'eau.** On pourra aussi remplacer le fructose par du jus de pomme (15 cl de jus de pomme + 35 cl d'eau de source) à consommer dans les 30 à 40 minutes qui précèdent le début de l'effort.

Il pourra aussi consommer une boisson de l'effort dont la composition sera déterminée en fonction du but fixé, des conditions climatiques...

**Si la priorité est donnée à l'apport en eau plutôt qu'à l'apport glucidique, la concentration en glucides sera de 30 à 60 g/litre.**

La saveur de ces boissons pourra être rendue plus agréable à une température fraîche (autour de 13 °C) mais pas froide.



Il est possible de composer sa boisson de l'effort avec de l'eau et un mélange de 2 glucides minimum (glucose / fructose par exemple).



**Il est impératif de tester ces boissons pendant les cours ou les répétitions, à distance des représentations, afin d'en évaluer la tolérance physique et digestive.**

Aucun nouveau produit ne devra être consommé le jour d'une représentation pour éviter les mauvaises surprises.

## L'HYDRATATION : VRAI OU FAUX ?



### On peut bannir l'eau gazeuse.

**VRAI.** Déconseillées avant et pendant l'effort, les eaux gazeuses sont recommandées lors de la phase de récupération pour reminéraliser l'organisme. Toutefois, d'autres eaux hyper minéralisées et non gazeuses peuvent tout à fait remplir ce rôle.



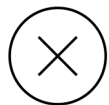
### Boire trop peu favorise les tendinites.

**VRAI.** Un déficit hydrique favorise l'apparition d'accidents tendineux et musculaires et en augmente la gravité. Il faut y penser en cas de tendinites à répétition.



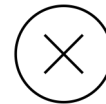
### Trop boire peut être dangereux.

**VRAI.** Au-delà de 500 ml par heure, on risque une gêne gastrique en augmentant le volume du contenu de l'estomac. Pour éviter cet inconfort, il faut fractionner les apports hydriques. Il existe aussi des risques d'intoxication à l'eau, risque majeur dans le cas de potomanie : l'excès d'eau (au-delà de 10 L par jour) dilue la quantité d'électrolytes dans le sang, ce qui peut provoquer une intoxication à l'eau, ou hyperhydratation.



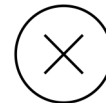
### Le café hydrate.

**FAUX.** La caféine est un diurétique. Une consommation élevée, au-delà de 3 tasses par jour environ, pourrait altérer le statut hydrique du danseur. On observe d'ailleurs ce même effet avec le thé. L'effet diurétique qui augmente le volume urinaire n'est pas forcément signe d'un bon niveau d'hydratation. Bien qu'il contienne des propriétés antioxydantes, le thé consommé en excès pourrait aussi diminuer l'absorption de certains micronutriments (calcium, fer et magnésium). Mieux vaut donc le boire à distance des repas.



### On peut boire des boissons à base de cola ou des sodas (thés glacés...) pendant l'effort.

**FAUX.** Les sodas sont très riches en sucres rapidement assimilables par l'organisme qui peuvent induire des hypoglycémies réactionnelles ressenties comme des « coups de barre » au cours de l'effort. La teneur en sucre élevée peut aussi entraîner des perturbations digestives.



### L'eau fait grossir.

**FAUX.** L'eau ne fait ni grossir ni maigrir. Comme expliqué lors de l'exercice de la double pesée, une déshydratation entraîne une diminution de poids, qui doit impérativement être compensée pour éviter les effets de la déshydratation (le poids reviendra donc à sa valeur initiale, celle d'un corps correctement hydraté). Les variations de poids dues à l'eau sont d'ailleurs toujours à surveiller : ainsi, un œdème provoque une élévation du poids corporel (un gonflement des tissus mous dû à une augmentation du liquide interstitiel, composé de manière prédominante d'eau). Il conviendra de consulter pour en trouver la cause.



Pour un danseur, toute perte de poids doit s'accompagner d'une perte de masse grasse et non de déshydratation ou de fonte musculaire.

## POUR ALLER PLUS LOIN ...



- [Dossier scientifique sur l'eau du CNRS – L'eau dans l'organisme](#)
- *La science au bout de la fourchette*, Thème 10-L'hydratation – Christophe Hausswirth, Véronique Rousseau, Amélie Fosse, Axel Heulin, Yann Le Meur et Eve Tiollier
- *La nutrition du sportif du loisir à la compétition, santé bien être et performance* – Dr Maton et Dr Bacquert
- *Ciqua!* (table de composition nutritionnelle des aliments) pour les teneurs en eau des différents aliments cités.
- *Nutrition du sportif* – Xavier Bigard, Charles-Yannick Guezennec 2017



### **Aude da Silva**

Diététicienne nutritionniste, spécialisée en nutrition du sportif, pôle médical du Conservatoire national de musique et danse de Paris



### **FICHES CND**

La collection de fiches Santé du CND promeut une approche préventive de qualité et s'articule autour de plusieurs axes : informer dans un but préventif, suggérer des traitements et des moyens de récupération. Certaines fiches portent exclusivement sur l'aspect nutritionnel et médical de risques propres à la pratique de la danse, d'autres mettent en lumière des thérapies alternatives ou des techniques compensatoires.

Les fiches proposées s'appuient sur les apports de publications scientifiques et de recommandations internationales établies par des experts en physiologie et en danse. Elles ont pour vocation de vulgariser les connaissances les plus probantes afin de favoriser les bonnes pratiques auprès des danseurs.

Le CND propose régulièrement des ateliers pratiques en lien avec ces différentes thématiques.