

Hydrate to train great!

By Maj Darrell Menard

Performing maximally is impossible for a body that is low on water. Many people do not know this and never make proper hydration an important part of their exercise program.

Water loss of only two percent of your body weight can produce a 15-20 percent drop in your physical performance. Dehydration is not just something that occurs when you fail to drink enough water while competing in a marathon. Many people live in a chronically under hydrated state because they consistently fail to fully replace their daily fluid losses.

Dehydration is a factor in a number of sports related problems. Muscles are more likely to cramp and become injured and recovery from workouts will be delayed if exercisers fail to replace their fluid losses. People that fail to take in the fluids they need are at a much greater risk of experiencing heat exhaustion and heat stroke. Water is also required for the burning of fat and without it you may have

more difficulty if you are trying to lose weight.

You should drink before, during and after training if you expect to keep up with your fluid needs. Physical activity dulls the sense of thirst and if you wait until you are thirsty before you drink during your training you will already be well on your way to becoming dehydrated. As a general rule here are some fluid guidelines for your workout:

Before – Drink 500 ml of fluid 30 minutes-2 hours before your workout.

During – What you drink depends on how long you are training – Less than 1 hour – water is all you need. Greater than 1 hour – use a sport drink such as Gatorade, PowerAde, etc.

After – You should drink 1.5 litres of fluid for every kilogram that you lost.

Contrary to popular belief alcoholic beverages such as beer are not the ideal choice of fluid for rehydration. Alcohol promotes dehydration and may only serve to make your fluid problems worse.

It is possible to drink too much water and this can lead to a serious medical condition known as hyponatremia (meaning low sodium). This is most often seen in people who eat very little salt and drink large volumes of plain water before and during workouts or races that last several hours. This excess fluid dilutes their sodium levels and this can cause muscle cramping, nausea and other serious medical problems. Hyponatremia can be avoided by ensuring you add a pinch of salt to your fluids.

The average Canadian needs to consume 8-10 glasses of water a day to meet their needs. Over and above this, people who exercise need an additional 1.5 litres of fluid for every kilogram of weight they lose in training. The simplest way to know if you are drinking enough is to monitor your urine output. Large quantities of lemon juice colored urine indicate you are well hydrated. If you are peeing small amounts of dark urine you are not drinking enough to meet your needs. You can also get into the habit of weighing

yourself before and after workouts to ensure that you know how much fluid you have lost and need to replace.

Some of you invest an enormous amount of time and energy into your training and paying attention to details such as proper hydration can often make the difference between success and disappointment. Train smart and remember that exercise is medicine.

Maj Menard is a sports medicine consultant, Directorate of Force Health Protection.

The Canadian War Museum

Issued on May 8, to mark the opening of the New Canadian War Museum, this stamp contains numerous symbols illustrating the human and intimate aspects of remembrance. The central image of the stamp is the Memorial Cross GRV, best known as the Silver Cross, awarded to wives and mothers of fallen servicemen. The handwritten letter in the stamp's background represents the private experience of war, and the candle signifies remembrance. The silhouetted figures show that individuals keep memories alive by educating young people about our history. The ribbons remind us of the role of Canadian troops in UN operations. The phrase "Lest We Forget/N'oublions jamais" can be read in Morse code.



Le Musée canadien de la guerre

Émis le 8 mai 2005 à l'occasion de l'ouverture du nouveau Musée canadien de la guerre, ce timbre comporte de nombreux symboles qui illustrent les aspects humains et intimes du souvenir. La Croix de George figure au centre du timbre. Elle est décernée aux veuves et aux mères de militaires morts au champ d'honneur. La lettre manuscrite à l'arrière-plan symbolise le vécu propre à chacun en situation de guerre, alors que la chandelle en représente le souvenir. Les silhouettes dénotent l'enseignement dispensé aux jeunes dans l'espoir que notre passé demeure dans la mémoire de la postérité. Les rubans rappellent le rôle des troupes canadiennes dans des opérations des Nations Unies. On y lit aussi « Lest We Forget/N'oublions jamais ».

Watch upcoming issues for more on the new military theme stamps.

Surveillez les prochains numéros pour en savoir davantage sur les nouveaux timbres à thématique militaire.

S'hydrater pour mieux s'entraîner!

par le Maj Darrell Menard

Un rendement optimal est impossible pour un corps qui manque d'eau. Beaucoup de gens l'ignorent et ne font pas assez de place à l'hydratation dans leur programme de conditionnement.

La perte de fluides, même s'il s'agit de seulement 2 % de votre poids corporel, peut entraîner une chute de 15 à 20 % de votre rendement physique. La déshydratation

ne survient pas seulement lorsque quelqu'un ne boit pas suffisamment d'eau lors d'un marathon. Beaucoup de gens sont constamment sous-hydratés puisqu'ils ne réussissent pas à remplacer leurs pertes quotidiennes en liquides.

La déshydratation est un facteur dans bon nombre de problèmes liés aux activités sportives. Les muscles déshydratés sont plus sujets aux crampes et aux blessures. De plus, le temps de récupération après un entraînement est plus long si l'on omet de remplacer les liquides perdus. Les personnes qui ne remplacent pas les fluides qu'elles ont éliminés sont beaucoup plus susceptibles de souffrir de fatigue due à la chaleur et de coup de chaleur. L'eau est également nécessaire pour éliminer le gras, sans quoi vous pourriez avoir plus de difficulté à perdre du poids.

Pour répondre à tous vos besoins en matière d'hydratation, vous devez boire avant, pendant et après votre entraînement. L'activité physique amenuise le sentiment de soif et, si vous attendez d'avoir soif avant de boire durant votre entraînement, vous serez pratiquement déjà déshydraté. Voici quelques conseils généraux pour votre entraînement :

Avant – Buvez 500 ml de fluide de 30 minutes à 2 heures avant votre entraînement.

Pendant – Ce que vous buvez dépend de la longueur de votre entraînement – moins d'une heure – contentez-vous de l'eau. Si vous vous entraînez pendant plus d'une heure, vous pouvez utiliser une boisson réhydratante telle que Gatorade ou PowerAde, etc.

Après – Il faut boire 1,5 litre d'eau pour chaque kilo perdu lors de l'entraînement.

Contrairement à la croyance populaire, les boissons alcoolisées comme la bière ne sont pas de bons liquides lorsque l'on

cherche à se réhydrater. L'alcool favorise la déshydratation et pourrait aggraver vos problèmes liés à l'hydratation.

Il est possible de boire trop d'eau, ce qui peut mener à un grave problème physique appelé hyponatrémie (qui signifie taux de sodium faible). Cette condition survient surtout chez les personnes qui mangent très peu de sel et qui boivent une très grande quantité d'eau avant et pendant des entraînements cardiovasculaires ou des marathons qui durent plusieurs heures. L'excès de liquide dilue le niveau de sel, ce qui peut causer des crampes musculaires, la nausée et d'autres problèmes médicaux graves. On peut éviter l'hyponatrémie en ajoutant une pincée de sel aux liquides que l'on absorbe.

Les Canadiens moyens ont besoin de huit à dix verres d'eau par jour pour répondre à leurs besoins. En plus de cela, les gens qui font de l'exercice ont besoin de 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme perdu lors de l'entraînement. La façon la plus simple de déterminer si vous buvez assez d'eau est de regarder votre urine. De grandes quantités d'urine de la couleur du jus de citron indiquent que vous êtes bien hydraté. Par contre, de petites quantités d'urine foncée révèlent que vous manquez de fluides. Vous pouvez également vous peser avant et après vos activités physiques pour voir combien de liquide vous devez remplacer.

Certains d'entre vous investissez beaucoup de temps et d'énergie dans votre entraînement. L'attention aux détails, entre autres l'hydratation adéquate, vous permet de faire la différence entre déception et réussite. Entraînez-vous sagement et n'oubliez pas que l'exercice physique est un remède en soi.

Le Maj Menard est conseiller en médecine sportive, Direction de la protection de la santé de la Force.

