



ASSEMBLÉE NATIONALE

14ème législature

protection

Question écrite n° 61446

Texte de la question

M. Jean Lassalle attire l'attention de Mme la ministre des droits des femmes, de la ville, de la jeunesse et des sports sur la nécessité de faire connaître aux sportifs l'importance de l'hydratation. Près d'un Français sur deux pratique une activité sportive régulière et près d'un Français sur quatre possède une licence dans un club sportif. Si les professionnels bénéficient d'un suivi attentif en matière d'alimentation et d'hydratation, il n'en est pas toujours de même pour les nombreux amateurs pratiquant un sport. Le déficit d'hydratation peut avoir des conséquences lourdes : crampes musculaires, troubles digestifs, réduction de la performance... C'est pourquoi il aimerait savoir quelles sont les mesures qu'elle envisage pour sensibiliser les sportifs amateurs à l'importance de s'hydrater.

Texte de la réponse

Le ministère chargé des sports a lancé en mars 2013, conjointement avec le ministère chargé de la santé, une campagne nationale de prévention visant à informer les sportifs de tout niveau, tant professionnels qu'amateurs, des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive. Cette campagne comportait notamment un message de sensibilisation sur la nécessité d'une bonne hydratation. Cette campagne, soutenue par le comité national olympique et sportif français (CNOSF), s'appuie sur les 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport. Elles reposent sur trois principes : - faire attention à sa santé ; - respecter certaines consignes simples et de bon sens quand on pratique un sport ; - surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à consulter son médecin traitant. La règle n° 5 rappelle les principes à respecter pour une bonne hydratation : « Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition. » Pour diffuser largement son message de prévention dans les clubs sportifs et dans tous les lieux de pratique, les ministères précités mettent à disposition des collectivités, des fédérations, des ligues, des districts, des clubs, des associations et clubs d'entreprise, des professionnels de santé des agences régionales de santé et de tous leurs services déconcentrés (directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, directions départementales, centres de ressources, d'expertise et de performance sportives (CREPS), écoles, établissements et instituts, un kit d'information digital. Un mini site dédié www.sports.gouv.fr/10reflexesenor a été créé spécialement pour cette campagne nationale afin de faciliter l'accès à l'information et permettre le téléchargement des outils du kit. Un courrier a notamment été adressé à l'ensemble des maires pour leur faire part de cette campagne et les inviter à relayer ce message de prévention au sein de leur commune. Le renouvellement de cette campagne est envisagé prochainement. Par ailleurs, l'Etat n'est pas le seul acteur de prévention. En effet, des sociétés savantes émettent également des recommandations sur l'hydratation. Pour exemple, la société française de médecine de l'exercice et du sport a participé à la réalisation d'un kit d'information sur les boissons énergétiques à destination des professionnels de santé et du sport afin de relayer ces conseils auprès des sportifs.

Données clés

Auteur : [M. Jean Lassalle](#)

Circonscription : Pyrénées-Atlantiques (4^e circonscription) - Non inscrit

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 61446

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : Femmes, ville, jeunesse et sports

Ministère attributaire : Sports

[Date\(s\) clé\(s\)](#)

Question publiée au JO le : [22 juillet 2014](#), page 6110

Réponse publiée au JO le : [22 septembre 2015](#), page 7271