

# Rouler en hiver, quelques précautions

*Chers Amis Cyclos vous en avez marre du home-trainer dans votre sous-sol et vous souhaitez sortir ces jours-ci malgré les rigueurs climatiques. OK mais, primo vous devez adapter votre tenue vestimentaire aux attaques du froid, du vent et de la pluie, et, secundo partez avec des bidons pour ne pas finir déshydraté car on en oublie de boire !*

## Pourquoi :

- Quand le mercure chute, la sensation de soif aussi ! D'autant plus que l'eau glacée dans les bidons ne donne pas l'envie de la consommer ;
- Les surfaces humides des voies respiratoires et pulmonaires s'efforcent de chauffer et d'humidifier l'air froid inspiré plus sec. Cela majore la perte en eau à chaque expiration. Quand vous voyez de la buée sortir de votre bouche, c'est que vous perdez de l'eau ! Et, quand vos bronches sont déshydratées, elles s'irritent ;
- Tout au long de l'activité physique, les muscles génèrent de la chaleur qui « surchauffent » à chaque coup de pédale, d'autant plus que le cycliste s'habille chaudement ! En réponse, votre corps déclenche le mécanisme de transpiration. C'est l'évaporation de la sueur qui rafraîchit la peau et fait baisser votre température corporelle ;

## Envie d'uriner !

**L'exposition au froid provoque la contraction des petits vaisseaux sanguins cutanés, ce qui éloigne le sang des extrémités et limite la déperdition thermique par le corps.**

Le resserrement de vos veines permet de conserver la chaleur aux organes nobles profonds (cœur, reins,...) mais les mains et les pieds subissent en premier les dommages par manque d'arrivée d'oxygène et des nutriments au niveau des extrémités.

Moins de sang vers la peau a pour conséquence une augmentation du volume sanguin dans les autres parties du corps, mais avec moins d'espace à occuper. La pression sanguine s'élève, ce qui va immédiatement provoquer le besoin d'élimination du « surplus » par les reins et l'envie d'uriner.

**La baisse de la température de la peau et la déshydratation peuvent contribuer, ensemble,** à l'apparition de douleurs au niveau des extrémités des mains et des pieds (onglée) et donc vos capacités physiques diminuées et une fatigue prématurée,...

Bref vous finissez dans le mou, déshydraté, et congelé

## Solution hydrique

Tout cyclo du dimanche s'élançant sur une sortie de plus de deux heures de selle, doit penser ravitaillements. Le choix des collations doit être en lien avec le temps d'entraînement, les difficultés rencontrées, l'intensité des efforts, et de la physiologie de chacun ...

Boire quelques gorgées d'une boisson glucidique toutes les 10-15 minutes (500ml par heure est un minimum) cela permet de limiter les risques de fringale.

## Exemples de boissons glucidiques de l'effort

- **Boisson de l'effort du commerce**, toute prête ; La liste des ingrédients sur l'étiquetage nutritionnel doit mentionner notamment du « glucose (= dextrose) » et du « fructose » ;
- **Boisson artisanale « maison »** : Dans un bidon isotherme ou un bidon enveloppé dans du papier alu, vous pouvez préparer du thé bien chaud de votre choix auquel vous ajoutez l'équivalent de 30 g de sucre ou 2 cuillères à soupe de miel/litre de boisson et une pincée de sel (1 gramme par litre de boisson, pas plus).

*Et Voilà ! bonne route et pédalez bien... en 2021 !*