

Les ravitos du cyclo

Amis Cyclos Bonjour

Très heureux de vous retrouver pour aborder avec vous ce mois-ci un point de vue sur un des volets de la diététique du sportif : le ravito à vélo.

Par tous les temps, le cyclotouriste n'hésite pas à parcourir des kilomètres. Peu importe le nombre d'heures passé à rouler ; la seule ressource énergétique pour faire avancer la machine provient des ravitaillements : A vos musettes !

Manger

La pratique du vélo en randonnée entraîne une dépense énergétique certaine et, à fortiori, lorsque les efforts sont maintenus plusieurs jours d'affilée. L'organisme est un moteur écolo, et comme un moteur, il a besoin de carburant. Une consommation à intervalles réguliers de petites quantités (2-3 bouchées, toutes les 30 minutes) d'aliments digestes est souhaitable. Il faut y veiller dès le début de la sortie, sinon on prend le risque de taper trop tôt dans les réserves musculaires et de finir avec les jambes «en coton» et l'estomac «en vrac». Diversifier les saveurs de son ravitaillement permet de ne pas se lasser du goût trop souvent sucré.

Que choisir ? Du neutre, sucré et salé sans se goinfrer

- Pain (et oui des petits morceaux de pain, tout simple !!!)
- Barre de céréales, peu grasses, artisanales ou commerciales (avec moins de 5% de lipides pour 100 g de barre : vérifiez l'étiquetage nutritionnel)
- Pain d'épice
- Fruits secs ou banane
- Lait concentré sucré
- Sandwich (à la pause) : une lchette de rillettes sur une tartine redynamise l'envie de rouler !

Boire

Et, comme un moteur, l'organisme a toujours besoin d'un liquide de refroidissement : de l'eau tout simplement. Le volume suggéré est de 500 ml/heure, au minimum, à boire par petites gorgées.

- Quand il fait chaud : veiller à bien s'hydrater surtout les jours de grande chaleur ; penser à ajouter dans votre bidon quelques grammes de sel bénéfiques. Attention, l'action rafraîchissante du vent peut toutefois masquer votre déshydratation.
- Quand il fait froid : avec le thermomètre qui chute, le cycliste oublie soif et hydratation. Or, pendant toute activité sportive, les 3/4 de l'énergie produite sont transformés en chaleur qu'il faut évacuer. L'organisme utilise la sueur pour déplacer la chaleur excédentaire à l'extérieur du corps. Sous les couches de polaire et coupe-vent, difficile de réaliser que nous transpirons car les vêtements absorbent l'humidité. Il faut boire même si on n'a pas soif. De plus, lorsque la température environnante s'abaisse, l'air froid moins humide que l'air chaud stimule la perte d'eau au niveau des voies respiratoires.

Mon bidon

Quelques propositions artisanales à personnaliser selon les conditions climatiques :

- S'il fait froid, préparer une boisson non glacée, voire tiède, dans un bidon enveloppé dans une feuille de papier aluminium. Afin d'optimiser la protection calorifique, l'idée est d'enrouler le bidon d'une seconde couche d'isolation.
- Exemple dans un bidon de 500 ml = fond de sirop de fruit + cuillerée de miel + une pincée de sel. Pour un bidon de 750 ml = briquette de jus de raisin ou de pommes + pincée de sel ou autre possibilité : citron pressé + 4 pierres de sucre + pincée de sel.
- Après une journée à tourner les jambes, il y a de fortes chances que le cycliste soit un peu déshydraté le soir. Donc, après le vélo, on pense à boire... de l'eau (encore !). Un test pour le savoir : la couleur des urines doit revenir claire.

Chers Amis merci de m'avoir suivi et à bientôt

Alain LD