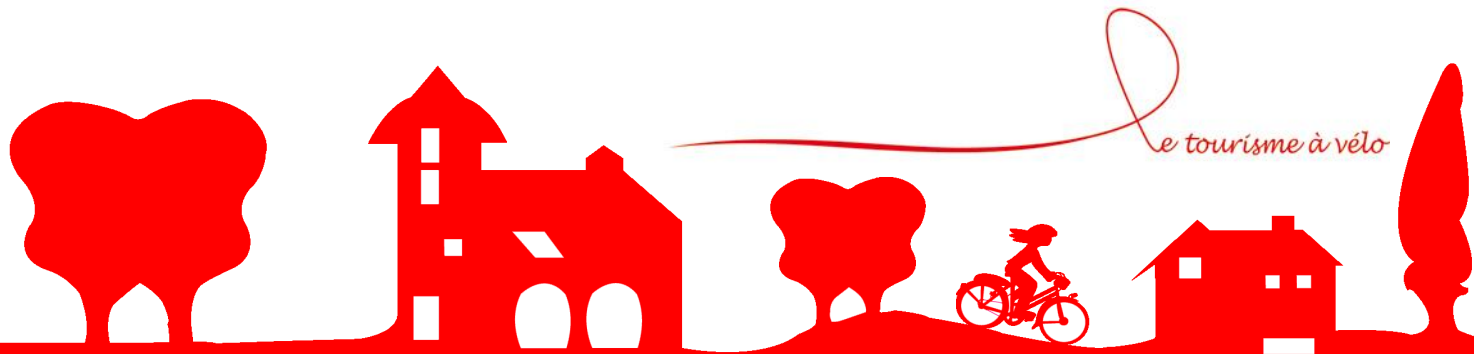




# Cyclotourisme et santé

*boisson du cyclotouriste  
conseils d'hydratation*



# Hydratation du cyclotouriste



- L'eau est indispensable pour maintenir des performances correctes
- Le Sodium est indispensable à l'équilibre hydrominéral.
- Les Glucides et l'énergie
- Les autres substances
- Mise en Pratique



# Maintien de l'hydratation



- L'eau est nécessaire au refroidissement du corps
- Le rendement énergétique est faible environ 25% en énergie mécanique 75 % transformée en chaleur
- Cette chaleur doit être éliminée par évaporation de la sueur
- 80 % de la chaleur est éliminée par la sueur. Le reste par convection et par la respiration



# Maintien de l'hydratation



- La soif n'apparaît que tardivement lorsque nous avons déjà perdu 1% du poids.
- Bien souvent et surtout lorsqu'il fait chaud les apports ne compensent pas toute la perte
- Il faut donc penser à s'hydrater... commencer à boire avant l'effort et dès le début de l'effort.



# Eau et hydratation



- Le maintien de l'hydratation est indispensable
- Pour la santé : une déshydratation peut avoir des conséquences graves (coup de chaleur)  
majoration des risques CV
- Pour la performance qui diminue avec la déshydratation :

Une perte de 2% du poids c'est 15 à 20 % de performance en moins



# Sodium et équilibre hydrominéral

- Le Sodium a un rôle important dans l'osmolarité et les échanges d'eau
- IL FACILITE la vidange gastrique et l'absorption du glucose au niveau intestinal.
- La transpiration permet l'élimination de la chaleur mais provoque une perte de sodium
- Faut il apporter du sodium ?

Tenir compte de la température, de la durée de l'exercice, de l'intensité de l'effort et de l'entraînement



# Sodium ; les apports



- Pour les exercices de courte durée 1h à 1h30 aucun apport n'est nécessaire.

- au-delà :

Plus l'exercice est long ; Plus il fait chaud

Plus il est nécessaire de prévoir l'apport de sodium dans la boisson.

Quelle quantité : de 400 à 1200 mg par litre de boisson (c'est  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café)



# Les glucides : c'est l'énergie

- La part des glucides/aux lipides augmente avec l'intensité de l'effort
  - Aux puissances élevées (PMA) le glucose est le substrat préférentiel
  - Lors d'un exercice prolongé les réserves en glycogène diminuent et la possibilité de poursuivre l'exercice à niveau élevé également
  - Plus de glycogène = épuisement du sportif
- Il faut donc apporter des glucides dès que l'exercice se prolonge





# Les glucides = énergie

- Pendant l'effort il faut un apport glucidique régulier pour éviter hypoglycémie (fringale) et épuisement.
- Après l'effort pour favoriser la récupération et le stockage de glycogène la pénétration doit être la plus rapide possible ce qui veut dire apporter des glucides rapidement après l'arrêt
- Quels glucides doit-on absorber ? Tout dépend de l'intensité de l'effort.



# Index Glycémique

- C'est la rapidité d'absorption d'un glucide
  - Le glucose est absorbé très rapidement
  - Les amidons (pâtes) sont absorbés lentement
  - Les maltodextrines sont intermédiaires.
- Plus on est près de l'exercice ou dans l'exercice (intense) plus l'index glycémique doit être élevé. Pour apporter rapidement les glucides aux muscles.



# Sucres et effort

- Loin de l'effort il faut consommer des sucres à index bas : pâtes, riz, pains ?
- Dans les 3 heures précédant l'effort sucres à + index élevé en quantité modérée.
- Pendant l'effort il faut une efficacité maximale : glucose, maltose **maltodextrines**

dans des boissons isotoniques

*Le tourisme à vélo*



# En pratique ?

- Pas d'eau pure (c'est une erreur) Mauvaise absorption digestive, boisson hypotonique, pas d'apport d'énergie !
- On peut utiliser les boissons du commerce - nombreuses marques - Elle sont efficaces mais cout élevé !
- Vous pouvez préparer votre boisson à la maison c'est beaucoup moins couteux et ça permet de doser en fonction des circonstances.



- Pour un effort de 2 à 3 heures

- Jus de fruit + Eau plus ou moins dilué selon la température  
Plus il fait chaud plus on dilue .. Et on peut ajouter du sel pour une meilleure absorption.
- Autre recette : thé vert ou thé citron + sucre  
morceau ou poudre  
30 à 70 gr par litre (1 morceau = 5 gr)  
Ou miel

- Pour 1 effort de longue durée

- utiliser des maltodextrines en complément des sucres rapides  
+ le sel



# Après l'effort

- Il est important de continuer à absorber des boissons apportant des sucres (ou à s'alimenter) maltodextrines ; sucres
- C'est dans les deux heures après l'arrêt de l'effort que le muscle va reconstituer ses réserves en glycogène le plus efficacement.
- Intérêt des eaux riches en bicarbonate : neutralisent l'acidité , intéressantes si bien supportées.



# Evaluation de l'hydratation

- Ai-je bu suffisamment ?
    - Se peser avant le départ et se peser à l'arrivée avant de boire ou s'alimenter : la différence est principalement la perte d'eau
    - Si vous avez perdu plus de 700 g à 1kg c'est une perte d'eau et c'est trop
    - Contrôler les urines : quantité, couleur
- Corriger en fonction des constatations !



# Présentation FFCT commission médicale



Dr François LE VAN  
flv@hotmail.fr

