

Quelques conseils diététiques et d'hygiène de vie :

Chaque cycliste d'une équipe de 4 personnes fera plus ou moins six heures de vélo réparties sur 24 h, soit l'équivalent d'un plus ou moins deux cents kilomètres répartis sur 24 h. La durée du relais conseillée est d'une heure avec une période de repos de 3 heures. La nuit, les relais pourront être doublés, soit une heure de vélo, puis une heure de repos, puis une heure de vélo, ce qui permet cinq heures de repos ensuite. Pour réveiller le corps, 10 minutes d'home traîner sera suffisant. Le massage sera à éviter si vous n'êtes pas habitués, par contre quelques étirements permettront une relaxation.

Pour la majorité des participants, la diététique ne doit pas être un problème, car ils sont habitués à ce genre de distance.

En résumé ils ne doivent pas modifier leurs habitudes alimentaires. Les relais espacés leur permettront de prendre au calme des petits repas fractionnés.

Les aliments doivent être faciles à déballer, à avaler et à digérer.

Il faudra :- boire régulièrement par petite quantité même si on a pas soif (Fructose)

- privilégier les aliments glucidiques (Pâtes de fruits, pâtes d'amande, tube de sucre concentré, tartelettes, gâteau de semoule).

- respecter la règle des 3 heures avant la compétition.

- ensuite la prise des repas sera fractionnée(riz ou semoule au lait, barre de céréale)

- pour récupérer, bien se réhydrater (apport hydrique deux fois supérieure aux pertes), neutralisez l'acidité musculaire(boissons bicarbonates : Vichy, Hépar, Arvie et Lait), reconstituer les stocks de glycogène(boissons sucrées), compenser les pertes en sel et potassium.

Les repas seront hyper glucidique, normo protéique et hypo lipidique : Potage de légumes + vermicelle, Viande ou poisson maigre, Féculents(pain, pâtes, riz, pommes de terre, tapioca), Laitage, Fruit et 500 ml de lait + miel.

Il est d'une importance vitale pour tous ceux qui ont une activité physique importante de boire régulièrement et en quantité suffisante. La règle de base est de **2 litres de liquide par jour, plus un litre supplémentaire pour chaque heure d'exercice**. Cependant, ces quantités peuvent augmenter très vite et de manière impressionnante dans des conditions de fortes chaleurs humides.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire ; gardez à tout moment un niveau très important de liquide dans le corps pendant et après l'épreuve.

Joël MENARD

Ancien médecin de l'équipe Crédit Agricole