

CAPSULE DE LA SEMAINE # 10

🚲 LA NUTRITION À VÉLO

Le cyclisme, spécialement la course ou le cyclotourisme, est exigeant. Votre vélo est propulsé par ce que vous mangez. Même une courte randonnée vous paraîtra plus facile si votre réservoir est bien rempli.

Vous devez:

- Fournir du carburant à vos muscles
- Régénérer vos tissus endommagés
- Remplacer vos électrolytes et éléments nutritifs

Ceci signifie que vous devriez absorber suffisamment d'éléments nutritifs dans votre régime alimentaire pour vous soutenir tout au long de la randonnée ainsi que pour votre récupération. Vous effectuerez vos randonnées avec plus de facilité et vous regagnerez la forme plus rapidement.

Un cycliste brûle plus de 300 calories par heure donc vous pouvez manger sans trop vous soucier de prendre du poids.

Si vous ne mangez pas suffisamment, votre performance en souffrira et votre système immunitaire pourrait s'affaiblir!

QUOI MANGER?

GLUCIDES

Un régime alimentaire riche en glucides est recommandé pour une personne qui pratique un sport d'endurance tel le cyclisme. Donc 60-70% de ce que vous mangez devrait contenir des glucides. Les pommes de terre, le riz, le gruau, les pâtes alimentaires, le pain et les fruits ont une haute teneur en glucides. Les glucides se transforment rapidement en glycogènes par le corps. Les glycogènes sont la source d'énergie première de vos muscles et le manque de celles-ci est la principale cause de la fatigue.

Les glucides rapides et lents

Les glucides se classent en 2 catégories; les rapides (simples) et les lents (complexes). Les glucides simples comme le sucre sont présents sous forme de glycogènes dans le riz mais ils sont brûlés plus rapidement. Essayez d'avoir un mélange de glucides simples et complexes avec davantage de complexes.

LES GRAS

Les gras tels que le lait, le yogourt, le beurre, le fromage et l'huile d'olive sont importants pour votre système. Ils aident à la production et à l'emmagasinement de glycogènes. Environ 15-20% de votre alimentation devrait être constituée de gras. Évitez les gras saturés et les gras hydrogénés. Il est préférable de consommer des huiles végétales (huile de tournesol ou huile d'olive). Les noix comme les noix du Brésil, les amandes et les noisettes contiennent de bonnes huiles. L'avocat a une haute teneur en gras mono saturés et en potassium. L'huile d'olive contient beaucoup de vitamine E. Les huiles d'olives extra vierges sont plus dispendieuses mais sont meilleures pour notre système.

LES PROTÉINES

Les protéines sont essentielles à la régénération des tissus et elles aident à la production et à l'emmagasinement de glycogènes. Les lentilles, les œufs, le lait, le fromage, les noix et les légumes sont des sources de protéines facilement digérables. Incorporez de petites portions de ces aliments dans vos repas. Les viandes contiennent aussi des protéines mais se digèrent plus difficilement.

AUTRES ÉLÉMENTS

Les vitamines, les minéraux, les enzymes, les bio-flavines et autres micro éléments ont aussi leur rôle à jouer dans votre régime alimentaire. Mangez des fruits et des légumes frais et variés pour conserver un système immunitaire en santé et avoir une bonne régénération de vos tissus. La cuisson des aliments peut détruire certains éléments.

LES LIQUIDES

À vélo, buvez avant d'avoir soif!

Un cycliste perd du liquide par sa sueur et sa respiration (vous pouvez percevoir la vapeur lors de journées froides!). Une bouteille d'eau fixée au vélo est essentielles pour vous permettre de souvent prendre de petites gorgées. Lors de journées très chaudes, vous pouvez avoir besoin de boire 1 litre par heure. Pour les randonnées de plus de 5 heures, une pincée de sel dans votre eau lui fournira une source de sodium. Vous perdez de l'eau en respirant même en hiver. L'eau est donc aussi nécessaire pour de plus longues randonnées.

QUAND MANGER?

AVANT

Consommez des glucides complexes et du liquide

Un déjeuner comportant beaucoup de glucides vous préparera à affronter une longue journée de vélo. Mangez du gruau, des céréales, des mueslis, des rôties, du miel, des confitures, des bananes, du jus de fruits, etc. Vous pouvez commencer à consommer des glucides plusieurs jours avant une longue randonnée ou un course.

PENDANT

Votre emmagasinage de glycogènes est limité et lors de longues randonnées (plus de 2 heures) vous devrez en consommer à nouveau. Certains individus devront consommer des glucides après une heure de pédalage.

Apportez des choses à grignoter au besoin.

APRÈS

Il est important de refaire le plein de glycogènes dès que possible après une randonnée, surtout après une longue distance. **Le corps régénère plus facilement ses réserves de glycogènes immédiatement après un exercice.** Un jus de fruits ou une boisson gazeuse suivi d'un repas à haute teneur en glucides peu de temps après une randonnée est excellent!