



Boire à vélo : quoi ? quand ? combien ?

Boire avant d'avoir soif. Avoir soif est un symptôme de déshydratation, mène de bien des maux à vélo. Il faut donc boire avant de sentir la sensation de soif.

- **Doit-on boire de l'eau pendant l'exercice ?**

Pas toujours. Boire pendant l'exercice est superflu si le refroidissement du corps est aisé (par temps frais et sec, par exemple), si l'exercice dure moins de 45 minutes et que l'on n'a pas soif. Dans ces conditions on ne sue pas beaucoup et les pertes d'eau sont minimales. Il faut boire, toutefois, si l'exercice excède 45 minutes. Quand on sue beaucoup, on peut perdre jusqu'à 3 litres d'eau à l'heure.

L'eau perdue doit donc être remplacée pendant l'exercice si on veut éviter la déshydratation (et la fatigue générale qui s'ensuit), voire le coup de chaleur, qui dérègle gravement le système contrôlant la température du corps.

- **Quelle quantité boire ?**

Boire peu mais souvent. Boire quelques gorgées d'eau à toutes les quinze minutes. Buvez à l'heure environ 12 ml par kg de poids. De toute façon, les intestins ne peuvent en absorber beaucoup plus. Par exemple si vous pesez 60 kg, cela donne un volume de 720 ml, soit l'équivalent d'environ 3 tasses que vous prendrez en petites quantités (3 ou 4 gorgées d'eau) toutes les 15 minutes pendant l'exercice.

Enfin, buvez de l'eau fraîche : elle reste moins longtemps dans l'estomac que l'eau tiède et va donc plus rapidement dans les muscles.

- **Faut-il ajouter du sucre à l'eau ?**

NON, si l'exercice dure moins d'une heure. Autrement, c'est oui. Après 60 minutes d'efforts, les muscles commencent à manquer de sucre, leur principal carburant. Ils risquent donc de se fatiguer rapidement. La boisson hydratante devrait contenir 25 g de

sucre par litre d'eau. Cette concentration tient compte de la capacité d'absorption du glucose par les intestins. Mais, à plus de 60 g par litre de glucides, un breuvage nuit à l'hydratation.

En effet, plus une eau est sucrée, plus elle reste longtemps dans l'estomac avant d'être vidangée dans l'intestin grêle, là où le glucose est absorbé et acheminé vers les muscles. Par exemple, une eau très sucrée (80 g par litre) reste dans l'estomac de 40 à 45 minutes contre seulement 25 minutes pour une eau légèrement sucrée (20 g par litre). Par ailleurs, comme la concentration en sucre du plasma est de 60 g/l, un breuvage qui en contient 60 g/l va siphonner l'eau du corps vers l'estomac. Ce déplacement d'eau est dû à un phénomène d'osmose qui tend à équilibrer les concentrations de part et d'autre de la paroi de l'estomac. Résultat : pendant plusieurs minutes vous vous déshydratez, même si vous avez bu de l'eau !

- **Faut-il ajouter des sels minéraux ?**

Pour la très grande majorité des gens qui font de l'exercice, la réponse est non. La perte de sels minéraux (essentiellement du sodium et du potassium) est trop faible pour être comblée pendant l'effort. Par contre, si vous suiez abondamment parce que le temps est très chaud et humide ou que l'effort dure plus de 2 heures, vous pouvez ajouter ½ c. à thé de sel de table par litre d'eau ou boire une boisson commerciale contenant moins de 3,5g/l de sel. Prenez note que le contenu en sel est indiqué sur l'étiquette en mg de sodium par portion.

- **Doit-on boire après l'exercice ?**

Oui, même si on n'a pas beaucoup transpiré, parce qu'on perd toujours un peu d'eau en cours d'exercice. Vous pouvez estimer vos pertes d'eau en vous pesant avant et après la session d'exercices. Chaque kg perdu correspond à pratiquement 2,5 litres d'eau. Pour ce qui est du potassium qui empêche la manifestation de crampes musculaires, les pertes peuvent être facilement compensées si vous mangez une banane ou buvez un jus d'orange ou de tomate.

Source : Roland Beaubois xtriathlon