

5 habitudes alimentaires que vous ignoriez que vous aviez et que vous devez changer!¹

Ah comme il est difficile de changer ses mauvaises habitudes alimentaires qui nuisent à nos capacités de sportif ! Surtout si on ignore que nous en avons... Bon nombre de cyclistes ignorent tout simplement que certaines habitudes peuvent avoir une influence marquée sur leur niveau d'énergie et refont les mêmes erreurs ! En les connaissant, on peut commencer à mettre en place de **nouvelles routines** qui favoriseront une réserve d'énergie optimale pour chaque sortie. Voici donc les 5 habitudes alimentaires à proscrire pour un cycliste.

1. « Sauter le déjeuner »

Certaines personnes n'ont tout simplement pas faim le matin. Pour d'autres sauter le déjeuner diminue la consommation de calories. Ni l'un ni l'autre ne sont de bonnes habitudes, car sauter le déjeuner tend à accroître la consommation de calories plus tard dans la journée. Le déjeuner permet au foie de produire et d'emmagasiner du glycogène qui est normalement éliminé durant le sommeil. Une réserve élevée de glycogène stabilise le taux de sucre dans le sang durant l'effort physique intense, donc évite les haut et les bas, ce qui diminue la possibilité de « bonker ».

Comment s'ajuster...

- ◆ Si le problème réside dans le manque de temps, manger un gruau à cuisson rapide.
- ◆ Si la nourriture solide vous rebute, préparez-vous un smoothie aux fruits.

2. Expérimenter au mauvais moment

Lors d'une course ou d'une sortie exigeante, essayer de nouveaux aliments est synonyme de désastre. Les sorties régulières sont des occasions parfaites pour tester de nouveaux aliments ou manières de s'alimenter. Lorsque vous avez trouvé votre combinaison magique, vous pourrez anticiper les sorties particulières avec confiance.

Comment s'ajuster...

Tester les aliments ou la combinaison de certains aliments lors de sorties plus courtes. Cette manière de faire vous permettra d'essayer de nouveaux aliments et évitera d'en ressentir de potentiels effets néfastes pour une trop longue durée.

¹ Adapté; de Kelly Bastone. http://www.bicycling.com/training-nutrition/nutrition-weight-loss/eat-smarter?cm_mmc=BicyclingNL_-_03102011_-_trainingandnutrition_-_eat_smarter

3. Ne pas s'alimenter assez lors des sorties

Manger tout en roulant peut être difficile. Et profiter de l'effet de peloton peut vous amener à croire que vous n'avez pas besoin de manger ! Les experts le disent; trop souvent les cyclistes oublient de consommer assez d'énergie lors des entraînements et lors des sorties difficiles plus costaudes.

Comment s'ajuster...

- ◆ Ajoutez des électrolytes dans votre bouteille d'eau (tous les bons magasins de sports et les pharmacies en vendent).
- ◆ Programmez une alarme sur votre montre ou votre compteur pour vous rappeler de boire à toutes les 15 minutes.
- ◆ Faites un jeu ou une obligation de manger toute la nourriture apportée.

4. Rater la fenêtre optimale de récupération

Mangez dans un délai de 30 à 60 minutes après votre arrivée. Cela permet à votre organisme d'ingérer rapidement les nutriments essentiels pour réparer les microblessures aux muscles et de remplacer le glycogène dépensé. Passé ce délai, vous bénéficierez aussi de ces avantages mais dans une moins grande mesure. Sautez cette étape de votre sortie, et il est fort probable que la sensation de fatigue dure et que vous vous sentirez moins fort lors de la prochaine sortie. Cet aspect est important lorsque vous prévoyez des sorties rapprochées.

Comment s'adapter...

- ◆ Préparez votre nourriture avant de partir rouler, ainsi elle sera déjà prête à votre arrivée!
- ◆ Trop loin de la maison et vous devez vous déplacer en auto ? Préparez une petite glacière que vous apporterez.

5. Oublier de boire après une sortie

Trop souvent les cyclistes cessent de boire avec la fin de la sortie. Pourtant, il est virtuellement impossible de boire assez durant une sortie pour remplacer la quantité de liquides éliminée ! Cette situation qui favorise la déshydratation compromet votre récupération.

Comment s'adapter...

Remplissez votre bouteille dès votre arrivée et assurez-vous de boire tout son contenu à l'intérieur d'un délai d'une heure.