

Savoir s'hydrater, c'est important !¹

Tout ce que vous devez savoir pour bien vous hydrater avant, pendant et après une sortie de vélo



Avec la chaude température, on a pu constater que certaines personnes avaient éprouvé de la difficulté à terminer leur sortie en bonne forme. Une des causes probables pourrait bien être une hydratation déficiente... En effet, les experts le disent, s'hydrater avant et après une sortie de vélo, surtout par une température chaude, est tout aussi important que de le faire durant celle-ci ! Voici quelques conseils d'usage.

S'hydrater au bon moment...

Boire avant une sortie aide à éviter les effets de la déshydratation lors de la sortie. Pour bien gorger son corps de liquides, si vous le pouvez, 4 heures avant la sortie, buvez entre 12 et 16 onces d'eau. Dans les deux heures précédents la sortie, consommez un autre 12 onces d'eau. Si vous sortez le matin, dès votre lever, commencer à boire, n'attendez pas de le faire lors du déjeuner, il est déjà trop tard.

Durant la sortie, assurez-vous de boire suffisamment selon la température et l'intensité de vos efforts. Rappelez-vous que en principe, un cycliste de 70 kg devrait boire 16 onces d'eau à l'heure lors d'une sortie où la température est normale et bien davantage par température chaude. Après la sortie, l'objectif est de remplacer la perte de fluides corporels et les électrolytes. Si le parcours a été facile ou modéré, boire normalement tout en mangeant un repas léger devrait suffire. Toutefois, si la sortie a été longue et intense, suivez ces conseils pour déterminer l'hydratation requise pour bien récupérer.

À chacun ses besoins !

Tous n'ont pas les mêmes taux de sudation. En bon français, on ne sue pas tous de manière semblable, mais la nécessité de remplacer les liquides perdus, elle, demeure. Le but visé est de réduire la perte de liquide et d'électrolytes corporels. La meilleure méthode pour calculer votre taux personnalisé de sudation est celle-ci :

- Pesez-vous avant et après une sortie exigeante. Si vous pesez moins après, vous devriez boire davantage lors de ce type de sortie.
- Si vous pesez davantage, vous devriez boire moins afin d'éviter la surhydratation.

La simplicité a meilleur goût !

Lors de sorties que vous évaluez faciles (terrain, température, distance, vitesse) buvez uniquement de l'eau. Le repas suivant votre sortie remplacera les liquides et les électrolytes que vous aurez perdus. Lors d'une sortie intense, par exemple de plus d'une heure à une intensité élevée, vous devriez boire une boisson énergétique ou ajouter des suppléments qui fourniront

¹ Adapté de **Drink Wisely. Everything you need to know to stay hydrated--before, during and after a ride.** Marianne McGinnis. <http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-21-17212-1-P,00.html>

des carbohydrates et des électrolytes. Notre commanditaire, Jean Coutu vend de tels produits style Edge, Carboom etc. Un autre commerce du centre-ville en vend aussi.

Chaque personne est unique...

La seule véritable manière de découvrir ce qui vous convient est de les expérimenter. Certains produits vous plairont, alors que d'autres pas, chacun a ses propres goûts et préférences ! De même, si vous êtes une personne avec une sudation très salée, il serait bien d'ajouter ¼ de cuillerée à thé de sel dans votre bouteille de 16 onces. Si le goût d'un supplément nutritif vous répugne, diluez-le avec plus d'eau. Enfin, n'essayez jamais un nouveau produit ou une nouvelle recette lors d'une sortie musclée, ce serait la recette idéale pour une catastrophe.