



Prévenir la DEFAILLANCE

Elle se manifeste essentiellement par temps chaud (pas seulement en été).
 Pour les cyclotouristes que nous sommes, une température extérieure élevée (agréable!) peut provoquer une grosse ... défaillance (désagréable!).
 Il apparaît indispensable de ne pas oublier quelques principes de base...

Boire avant d'avoir soif !

Cela est vrai en tout temps et pas seulement quand il fait chaud (c'est alors plus indispensable encore).

Toute activité physique est génératrice ,pour l'organisme, de pertes en eau. Celle-ci entraîne une déshydratation générale du corps, et donc des muscles, et est à l'origine d'une diminution des capacités physiques.

Lors d'un effort, la température corporelle augmente et la sensation de chaleur qui en résulte est accentuée si les apports hydriques sont insuffisants.

Alimenter les muscles en énergie

Boire de l'eau ne suffit pas.

Lors d'un exercice physique prolongé, on constate une consommation continue de combustible, principalement sous forme de glucose qui est l'aliment principal du muscle à l'effort .

Si l'apport alimentaire de glucides (pâtes, riz, pain, etc.), est insuffisant, il y a un risque de faire une hypoglycémie (chute du taux de glucose dans le sang).

Pendant l'effort, les cellules musculaires utilisent essentiellement le glycogène (forme de réserve de glucides dans l'organisme) et vivent donc sur ces réserves qu'elles reconstituent dès que l'effort cesse.

En conséquence, la quantité de glycogène disponible détermine la durée d'un effort : plus le stock est important, plus la durée de l'effort sera prolongée en dehors d'apports de sucres .

En pratique

Voici quelques règles que nous sommes tous censés connaître mais qu'il n'est peut-être pas inutile de rappeler :

- lors d'un exercice prolongé, il faut **absorber régulièrement eau et sucre** (petites doses toutes les 20 à 30 minutes sous forme de boissons sucrées, fruits secs...).

- **ne pas attendre d'avoir soif pour boire** .Il faut se forcer à boire dès le début de l'effort s'il fait chaud.

- pour récupérer plus vite, il est conseillé d'absorber **dès la fin de l'effort une boisson riche en glucose** (il n'y a peu de sucre dans le pastis et le pinard!) de manière à reconstituer au plus vite le stock de glycogène.

- **éviter de boire sucré en dehors des périodes d'entraînement** car le sucre absorbé alors est stocké sous forme de graisse et pas sous forme de glycogène .

- ne pas boire « **cul sec** » une boisson glucosée en grande quantité car la charge de glucose dans le sang entraîne par réaction une sécrétion accrue d'insuline, génératrice d'hypoglycémie.

Les efforts prolongés entraînent souvent l'apparition d'une acidité gastrique qui peut gêner la digestion des aliments solides absorbés. Il faut préférer une alimentation liquide ou absorber un produit anti-acide avant des prises alimentaires solides.

Attention de ne pas aller jusqu'à l'épuisement.