

LUTTER CONTRE LE FROID A VELO...

extrait d'un article de Nina Blaye « L'expert vélo »

Autant se l'avouer, il n'est pas toujours évident de se motiver à sortir lorsque les températures extérieures frôlent les zéro degré... Pourtant, la période hivernale est un bon moyen, pour nous cyclistes, d'améliorer nos capacités et notre résistance au froid.

Équipement et alimentation adaptés : Le duo gagnant !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'est pas forcément nécessaire de faire un repas copieux ou très gras pour lutter contre le froid. Misons plutôt sur un bon équipement, des gants adaptés pour l'hiver pour maintenir nos doigts au chaud et une tenue thermique adéquate. Au niveau nutrition, tournons-nous vers une alimentation bien réfléchie et équilibrée. Pour cela favorisons les glucides à index glycémique bas, en augmentant légèrement la quantité habituelle pour lutter contre le froid environnant : pommes de terre, pâtes, riz... ***Ils nous apporteront une énergie à diffusion lente et constante au cours de notre entraînement et nous aideront à la récupération.***

- Faisons la part belle aux protéines pour soutenir le travail musculaire et faciliter la récupération : du blanc de poulet, du jambon ou du rôti de porc feront bien l'affaire et nous apporteront suffisamment de nutriments utiles. Les produits laitiers tels que le yaourt ou le lait fermenté nous offriront également une quantité de protéines non négligeable, en plus de nous aider à la digestion via leur teneur en ferments lactiques.
- N'oublions pas les bons acides gras **en consommant** régulièrement des poissons gras tels que le saumon, le hareng, la sardine, mais aussi des fruits oléagineux (amandes, noix, noix de cajou, noisettes) pour leur richesse en protéines, lipides, magnésium, potassium.
- Favorisons les huiles de colza et d'olive sous forme d'assaisonnement pour leur teneur en oméga 3, 6 et 9 nécessaires au métabolisme cellulaire.
- Ne négligeons pas les fruits et légumes, riches en fibres, en antioxydants (Vitamines C et E, bêta-carotène, zinc, sélénium) mais aussi en éléments alcalins (sodium, potassium, soufre, phosphore, etc.).

N'oublions pas une bonne hydratation

Même si la soif ne se fait pas forcément ressentir dans le froid, de nombreuses pertes d'eau sont occasionnées par la transpiration mais aussi par la respiration. 1% d'eau perdu équivaut à la perte de 10% de sa performance sportive. N'oublions donc pas de nous hydrater même si nous n'en éprouvons pas le besoin. Pour nous inciter à nous réhydrater, prenons avec nous un thermo rempli d'eau chaude, d'un bouillon ou d'une soupe. Elle nous réconfortera et nous aidera à lutter contre le froid. Bonne route !



Michel Foucque