

## La Boucle et ses besoins énergétiques

### Communiqué # 2

Dans l'infolettre du 16 février dernier, nous avons abordé des notions d'alimentation et d'hydratation pour optimiser votre préparation physique à La Boucle. Le **jour J** approche à grands pas. Il est temps de savoir comment être bien préparé et bien prêt pour affronter les 130 km, beau temps, mauvais temps...

La neige laisse tranquillement place au printemps. Certains ont déjà sorti leur machine préférée, malgré le froid persistant. D'ici quelques semaines, tous pourront enfin sortir leur vélo sous une température plus clémente. Après avoir vu à la mise au point de votre vélo, il faut maintenant préparer votre corps aux efforts exigés par les nombreux coups de pédales.

Les conseils nutrition suivants s'appliquent pour l'évènement de La Boucle du 18 juin prochain, mais également pour vos sorties de longue durée pendant votre période de préparation. Les chauds rayons du soleil de la belle saison approchent et toutes les sorties de plus de 90 minutes que vous effectuerez méritent d'être bien préparées. Celles-ci vous permettront également d'acquérir les habiletés nécessaires pour vous hydrater et vous nourrir tout en roulant. Il est donc important d'appliquer les mêmes règles à vos entraînements de longue durée le matin, pendant et après l'entraînement.

**ATTENTION :** Assurez-vous d'avoir déjà testé lors de vos entraînements les aliments et les boissons, du commerce ou fait maison, que vous allez consommer le jour de La Boucle. Vous serez alors assuré de votre tolérance à ces aliments.

### QUOI FAIRE QUAND?

#### **1- Les deux et trois jours avant La Boucle (16 et 17 juin 2016)**

À ce stade-ci, il est important de vous assurer que votre hydratation est déjà optimale. Comme mentionné dans le 1<sup>er</sup> communiqué, vous devez boire au moins 6 verres d'eau par jour de façon régulière, et ce, les semaines, voire les mois, qui précèdent La Boucle.

Tout juste avant un évènement, vous devez vous assurer de maximiser vos réserves d'énergie situées dans vos muscles. Voici quelques trucs à intégrer deux ou trois jours avant La Boucle :

### Alimentation

- Augmenter vos apports en aliments riches en **glucides** tels que les **produits céréaliers** et les **fruits**. Vous pouvez même consommer des **aliments sucrés** telles que des confiseries. Cette phase de surcharge en glucides permettra de remplir les **réserves** d'énergie dans vos muscles et ainsi de **retarder** le moment d'apparition de la fatigue lors de l'effort.
  - Buvez du jus de fruits ou du lait au chocolat à vos repas plutôt que de l'eau;
  - Ajoutez de la confiture de fruits ou du miel à vos rôties, ajouter du sirop d'érable à vos yogourts;
  - Consommez des fruits séchés ou des compotes de fruits en collation ou au dessert;
  - Assurez-vous que les produits céréaliers occupent le tiers de votre assiette à vos repas du dîner et du souper.

### Hydratation

- Assurez-vous de consommer un apport en liquide d'au moins **3 à 4 litres/jour**

## 2- Le matin de La Boucle

### Alimentation

- Si vous prenez votre déjeuner **plus de 3 heures** avant votre départ (avant 7 h 15), consommez un repas **normal** sans friture ni sauce grasse. Votre repas devrait être **riche en glucides, modéré en protéines** et **limité en lipides**. Voici des exemples de déjeuners à privilégier :
  - 250 ml (1 tasse) de lait, 175 ml (3/4 tasse) de gruau, 2 tranches de pain, 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide et 1 banane;
  - 1 bagel, 2 tranches de fromage, 1 œuf, 250 ml (1 tasse) de lait au chocolat et 2 kiwis;
  - 175 ml (3/4 tasse) de céréales type muesli, 250 ml (1 tasse) de lait, 100 g de yogourt grec, 1 tasse de jus de pomme.
- Pour un déjeuner consommé entre **2 et 3 heures** avant votre départ (entre 7 h 30 et 8 h 30), il est préférable de **limiter** davantage votre apport en **protéines**.

Voici des exemples de déjeuners :

- 2 tranches de pain, 30 ml de confiture de fraises, 1 tasse de lait et une banane;
  - 1 muffin maison, 1 tasse de jus d'orange, 60 ml (¼ tasse) noix mélangées, 60 ml (¼ tasse) fruits séchés;
  - 1 muffin anglais, 30 ml de gelée de pommes, 175 g de yogourt grec, 125 ml (½ tasse) de jus de fruits.
- Pour un délai encore plus **court** entre le déjeuner et votre départ (après 8 h 30), votre déjeuner devrait être composé presque uniquement de **glucides**. Des sources de **protéines** peuvent être présentes, mais en **très petites quantités**.

Voici des exemples :

- 2 tranches de pain, 30 ml de miel, 125 ml (½ tasse) de lait;
  - 175 ml (¾ tasse) de gruau, 60 ml (¼ tasse) fruits séchés, 125 ml (½ tasse) de lait au chocolat.
- Des sources alimentaires de **caféine** (2 à 3 mg/kg de poids) peuvent être ingérées le matin avant l'effort. Par exemple, 1 tasse (250 ml) de café infusé contient environ 100 mg de caféine.

Si la faim se fait ressentir sur la ligne de départ, vous pouvez consommer des aliments composés en très grande partie de glucides comme des fruits frais (banane), des fruits séchés, une barre de céréales, etc. N'hésitez pas à boire puisque la sensation de soif peut parfois être confondue avec la sensation de faim.

### Hydratation

- Il est très important de bien s'hydrater la veille ainsi que le matin avant votre départ. Il est recommandé de boire au minimum entre **400 et 600 ml d'eau** les heures précédant le départ. Pour être certain que l'on est bien hydraté, il faut faire 2 mictions jaune très pâle dans les 2 heures précédant l'effort.

## 3- Pendant les 130 km de La Boucle

### Alimentation

- Vous devez prévoir des **collations** même s'il y a trois points de ravitaillement sur le parcours.

- Les collations à privilégier devraient être riches en **glucides** (boisson pour sportifs, barres de céréales, fruits séchés, jujubes, gels énergétiques, etc.).
- Vous pouvez également prévoir des aliments plus salés comme des bretzels pour varier votre goût puisque les aliments que vous consommerez pendant l'effort seront pour la grande majorité sucrés.
- Voici des exemples de collations à consommer toutes les heures pendant l'effort pour vous assurer d'un apport constant et adéquat en glucides :
  - Une banane et 250 ml de boisson pour sportif
  - Une barre pour sportif (enrichie en glucides et en protéines)
  - Une barre de céréales
  - Un gel énergétique

Afin de faciliter la digestion des aliments solides que vous consommez pendant l'effort, assurez-vous de boire également quelques gorgées d'eau.

### Sensation de faim

- Pour éviter de ressentir la faim, vous pouvez inclure dans vos collations une source de protéines telle qu'une barre de céréales plus riche en **protéines**.
- Pendant votre effort, il est important de ne pas attendre de ressentir la faim avant de manger. Il est conseillé de consommer de petites collations de façon régulière (environ aux 30 minutes) après 60 minutes d'effort pour vous aider à maintenir un bon niveau d'énergie tout au long du parcours.

### Hydratation

- Prévoir au moins 2 gourdes, une avec de l'eau et l'autre avec une **boisson pour sportif**. La boisson pour sportif peut être commerciale ou faite maison.
  - Pour obtenir une boisson pour sportif maison, vous pouvez mélanger 1125 ml d'eau, 875 ml de jus d'orange 100 % pur et une pincée de sel de table.
- Il ne faut pas attendre de ressentir la **soif** pour boire. Lorsque la soif est présente, cela signifie que la **déshydratation** est déjà présente.
- Vous devez boire régulièrement environ 5 gorgées (150 à 350 ml) aux 15 à 30 minutes dès le début de l'effort. C'est pourquoi il est capital d'apprendre à bien manipuler la gourde.

ATTENTION : Si votre sortie se fait sous un soleil radieux, une journée humide, un corps bien hydraté avant l'effort sera d'autant plus important. L'eau que l'on consomme pendant l'effort permet de diminuer le rythme de déshydratation. Il est trop tard pour s'hydrater, c'est pourquoi il faut

commencer l'effort dans un état optimal d'hydratation (2 mictions claires les heures avant l'effort).

### **Après La Boucle**

Afin d'optimiser la récupération après une longue sortie, il faut donner les nutriments que réclament nos muscles.

Il est fortement suggéré de prendre une collation dans les 30 minutes après votre entraînement suivi d'un repas équilibré, surtout si vous planifiez une autre longue sortie dans les 24 à 48 heures.

Une collation adéquate devrait renfermer des glucides et des protéines dans un ratio idéal de 3 :1. Le lait au chocolat (autour de 27 g de glucides pour 8 g de protéines), 175 g de yogourt grec aux fraises combinés à une banane ou encore 50 g de fromage cheddar avec 375 ml de jus de fruits sont de bons choix de collations.

Un repas équilibré pour sportif devrait inclure de la viande ou des substituts ainsi que des produits céréaliers. Votre assiette devrait être répartie comme suit : 1/3 de viande maigre ou poisson, 1/3 produits céréaliers et 1/3 légumes colorés.

Une récupération efficace nécessite également un apport en liquide et en sodium (sel). Pensez à boire sans aucune restriction et à manger des aliments ou boissons qui contiennent du sel (fromage, noix salées, boissons pour sportifs, etc.). Il faut boire 1,5 litres de liquides pour chaque kilogramme de poids perdu dans les 4 à 6 heures suivant la fin de l'activité.

Vous connaissez maintenant les grandes règles d'or pour optimiser votre préparation pour entreprendre avec succès votre défi de 130 km. Ne minimisez pas l'importance d'accompagner une préparation physique d'une bonne préparation nutritionnelle (bien manger et bien s'hydrater).

Bonne Boucle à tous!

Par Natalie Alméras, Ph. D. et Maggie Vallières, Dt.P., M. Sc.  
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec