

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



### QUOI ET QUAND BOIRE ET MANGER LE JOUR DE LA BOUCLE

#### COMMUNIQUÉ #3

Ça y est, le grand jour est arrivé! Vous vous êtes entraîné fort ces derniers mois, il est maintenant temps de récolter le fruit de vos efforts! À quelques jours de La Boucle, il ne faut surtout pas négliger certains aspects de votre alimentation et de votre hydratation qui feront en sorte que vous passerez une journée inoubliable à la hauteur de vos attentes.

#### Quoi boire et manger le matin avant le départ de La Boucle

Le matin de La Boucle, pensez à vous hydrater. Il est recommandé de boire au moins 2 tasses d'eau quelques heures avant le départ. Pour être certain que vous êtes bien hydraté, vous devriez faire 2 mictions jaune très pâle dans les 2 heures précédant l'effort. Une urine pâle est le meilleur indicateur d'une bonne hydratation.

Vous devriez prévoir manger au moins deux à trois heures avant votre départ. Ceux-ci se feront successivement à 9h, 9h20 et 9h40.

Si vous prenez votre déjeuner plus de 3 heures avant votre départ, consommez un repas normal sans friture ni sauce grasse. Votre repas devrait être riche en glucides, modéré en protéines et limité en matières grasses. Voici des exemples de déjeuners qui peuvent être consommés le matin de La Boucle avant 6h, 6h20 et 6h40 pour les départs de 9h, 9h20 et 9h40 respectivement :

- 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.

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



Pour un déjeuner consommé entre 2 et 3 heures avant votre départ (soit entre 6h et 7h, entre 6h20 et 7h20 et entre 6h40 et 7h40 pour les départs de 9h, 9h20 et 9h40, respectivement), il est préférable de limiter davantage votre apport en protéines. Voici des exemples :

- 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 (moins de 2 heures) entre le déjeuner et votre départ (après 7h, 7h20 et 7h40 pour les départs de 9h, 9h20 et 9h40 respectivement) votre déjeuner devrait être composé presque uniquement de glucides. Des sources de protéines peuvent être présentes, mais en 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.

Côté préparation, pensez à vous amener au moins 2 gourdes. Vous pouvez en remplir une avec de l'eau et l'autre avec une boisson pour sportif, du commerce ou faite maison. Vous pouvez même prévoir une troisième gourde qui pourra être glissée dans votre poche de maillot, en cas de météo très chaude ou de temps venteux. Prévoyez également des collations à placer dans votre maillot ou dans un sac placé sur la barre transversale du cadre de votre vélo. Voici des exemples de collations que vous pouvez amener avec vous :

- Une banane;
- Une barre pour sportif (enrichie en glucides et en protéines);
- Une barre de céréales;
- Un gel énergétique (à consommer avec de l'eau);
- Des bretzels.

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



Rappelez-vous, ce n'est pas le moment de tester des aliments et des boissons que vous n'auriez pas essayés en entraînement. Apportez des aliments et boissons que vous êtes certain de bien tolérer

### Quoi boire et manger pendant La Boucle

Avant votre départ, vous attendrez quelques minutes en file. La frénésie sera palpable ! Faites attention de ne pas vider votre gourde lors de cette attente et buvez plutôt à un rythme constant de 2 à 3 gorgées par tranche de 15 minutes. Vous pouvez utiliser une bouteille jetable placée dans votre maillot que vous pourrez disposer tout juste avant votre départ afin de ne pas utiliser toutes vos gourdes.

Si la faim se fait ressentir sur la ligne de départ, vous pouvez commencer à consommer vos collations, mais n'hésitez surtout pas à boire puisque la sensation de soif peut parfois être confondue avec la sensation de faim.

Il est important de ne pas attendre trop longtemps avant de manger et boire sur votre vélo, et ce, même si vous avez l'impression au début que tout va bien. La fatigue s'installera au fur et mesure de vos coups de pédales et c'est pourquoi il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour boire et d'avoir faim pour manger. Les sensations de soif et de faim arrivent une fois qu'il est trop tard. Une fois ce stade atteint, il vous sera difficile, voire impossible, de terminer La Boucle sur une note agréable. Pendant La Boucle, ne vous fiez surtout pas à vos signaux de faim et de soif; mangez et buvez régulièrement pendant tout le parcours. Pour vous assurer d'une bonne hydratation, vous devriez boire environ 5 à 6 gorgées aux 15 minutes pour un total d'environ 1 gourde à l'heure. Il est également conseillé de consommer de petites collations de façon régulière (environ aux 30 minutes), et ce, après 60 minutes d'effort. Vaut mieux manger plus souvent de petites quantités pour maintenir votre énergie et ne pas surcharger votre système digestif.

Au cours du parcours de 135 km, vous aurez accès à 3 ravit'eaux qui seront situés aux 41<sup>e</sup>, 80<sup>e</sup> et 110<sup>e</sup> km. Vous pourrez profiter de ces arrêts pour remplir vos gourdes en eau et boissons sportifs et pour refaire vos réserves de collations que vous pourrez replacer à l'arrière de votre maillot. Ces dernières seront assez diversifiées pour plaire à tous: fruits frais et en compote, jelly beans, barre d'énergie, tartine de beurre d'arachide et de confiture, etc. C'est le moment de vous faire plaisir, votre corps aura grandement besoin d'énergie pour finaliser le parcours!

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



### Quoi boire et manger après La Boucle

Une fois le défi relevé, continuer à vous hydrater même si vous n'êtes plus sur votre vélo. Tentez de boire l'équivalent d'une gourde de façon graduelle. Une fois rendu sur le site d'arrivée, vous pourrez participer aux célébrations avec vos proches! N'oubliez pas par contre que l'alcool déshydrate. Pour chaque consommation, pensez à boire un verre d'eau pour éviter les effets de la déshydratation tels que les maux de tête. Le meilleur truc est de se fier à la couleur de votre urine, celle-ci devrait être d'une couleur claire.

Une boîte à lunch vous sera offerte sur le site d'arrivée. Ce repas vous permettra de bien refaire le plein d'énergie et de bien récupérer. Si vous devez immédiatement quitter le site, apporter la boîte à lunch avec vous ou consommer rapidement une collation composée de glucides et de protéines en attendant votre prochain repas.

Vous connaissez maintenant les grandes règles d'or pour optimiser votre préparation pour entreprendre avec succès votre défi de 135 km. Ne minimisez pas l'importance d'accompagner une préparation physique d'une bonne préparation en nutrition.

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-Université Laval