

POURQUOI ET QUOI MANGER SUR LE VÉLO ?

L'alimentation pendant l'effort sur un vélo est un sujet qui alimente de nombreux débats. Si certains cyclistes, dont les professionnels reconnaissent la nécessité de s'alimenter pour maintenir la réserve énergétique, une frange d'athlètes soutiennent qu'il est préférable de pédaler léger.

Pourquoi est-il nécessaire de manger sur le vélo et quelles sont les aliments convenables à prendre pendant l'effort ? tous nos conseils pour gagner en performances !



Quelle importance de la nutrition sportive à vélo avant l'effort, pendant l'effort, après l'effort ?

La gestion de l'énergie constitue un facteur d'une grande importance dans la pratique du vélo de route et du VTT. La valeur nutritionnelle dépensée par un cycliste dans les disciplines les plus éprouvantes peut en effet dépasser le double de celle d'une personne exerçant des activités normales. Étant donné que les capacités de stockage de l'organisme sont limitées, il est essentiel de s'approvisionner régulièrement sur le vélo tout au long du parcours. Les apports à ingérer sur le vélo doivent toutefois se limiter au strict minimum pour éviter les troubles de digestion et de métabolisme. La digestion est en effet ralentie pendant l'effort, et l'organisme priorise davantage la gestion énergétique. La nutrition pendant l'effort est par conséquent composée essentiellement d'hydratation et de glucides facilement assimilables par l'organisme.

Les conséquences d'un apport négligé

Les conséquences d'une nutrition négligée sur un vélo peuvent être plus ou moins graves, selon l'intensité de l'effort et le degré de carence. Les premiers signes sont la fatigue due au tarissement des réserves énergétiques, et la déshydratation suite à la transpiration. Dans les cas plus graves, un défaut d'alimentation peut entraîner de fortes douleurs musculaires, des crampes, des troubles de motricité, une baisse de la tension artérielle, des vertiges, une sensation de nausée et parfois même des troubles de conscience.

Les apports essentiels pendant l'effort sur un vélo

L'organisme a besoin d'assimiler plusieurs apports nutritifs pour répondre aux besoins conséquents pendant de l'effort.

L'hydratation

Il s'agit sans nul doute de l'apport le plus fondamental pour compenser la perte sudorale pendant l'effort. Les chercheurs estiment en effet à 20 % la baisse de la performance faisant suite à une déshydratation mineure de 2 %. La performance du cycliste peut baisser jusqu'à 40 % selon les conditions climatiques pour une déshydratation de 4 %. Une bonne hydratation sur le vélo permet aux cellules du corps de maintenir leur fonction optimale, dont la motricité et la bonne oxygénation des muscles et organes les plus sollicités. L'eau permet également de maintenir un niveau normal du fluide corporel qui assure en partie le transport des éléments nutritifs requis par l'organisme. Les besoins journaliers en eau se situent en moyenne à 40 grammes par kilo du poids du cycliste.



Les glucides

Ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme et alimentent les réserves de glycogènes. Les glucides les plus couramment présents dans les aliments à consommer pendant l'effort sont le dextrose, le fructose et les maltodextrines.

Le dextrose ou glucose

Le dextrose un sucre à index glycémique élevé, dans le sens où il peut être directement être utilisé par l'organisme sans être métabolisé par le foie. Les produits contenant du dextrose constituent de ce fait un apport énergétique exploitable par l'organisme dès les 10 à 15 minutes qui suivent la consommation.

Le fructose

Pour sa part, le fructose est un sucre à index glycémique bas. Il doit suivre un processus plus complexe de métabolisme avant d'être utilisé par l'organisme. Le fructose est idéal pour maintenir le niveau des réserves énergétiques dans les efforts d'endurance pouvant excéder la durée de 2 heures.

Les maltodextrines

La maltodextrine n'est pas un sucre, mais plutôt une combinaison de plusieurs sucres plus ou moins simples dérivés de l'amidon. En ce sens, il existe des maltodextrines très variées avec des taux de simplicité de sucre différents.

Ce taux est mesuré par l'indice D.E ou « Dextrose Equivalent » et s'établit entre 20 et 100. Le D.E 100 étant celui du glucose, plus cette valeur décroît, plus la maltodextrine sera riche en sucres complexes plutôt qu'en sucres simples.



De manière simplifiée :

- Un D.E bas indique une maltodextrine contenant plus de sucres complexes de métabolisme plus lent et idéals pour les efforts prolongés
- Un D.E élevé indique une maltodextrine contenant plus de sucres simples de métabolisme rapide et idéals pour un regain rapide en énergie

Le sodium L'apport de sodium est un critère à ne pas négliger sur un vélo, étant donné que le cycliste peut en perdre abondamment en transpirant. L'organisme a besoin de 800 à 1 600 mg de sodium par jour pour assurer ses fonctions normales. La perte excessive en sodium peut entraîner des nausées, des maux de tête, une baisse de la tension artérielle, voire des troubles de la conscience.

Quoi manger à vélo ?

Un large panel de boissons et d'aliments solides s'offre au cycliste pour sa nutrition sur le vélo. Ces produits sont très stratégiques et permettent de gérer la fatigue selon la durée du parcours.

Les gels et shooters pour les efforts intenses et spontanés

Les gels énergétiques sont souvent fournis dans des sachets à dose unique. Ils sont généralement riches en dextrose et apportent un effet énergétique notable dès les 5 à 10 minutes qui suivent la prise. Les gels sont conseillés pour les épreuves courtes et intenses durant environ 1 heure, comme la course contre-la-montre et le cyclo-cross. Le cycliste peut également les consommer quelques minutes avant un effort intense, comme le départ ou la fin d'une course, mais aussi avant d'aborder un col.

Les boissons pour les moyennes et longues distances

Les boissons énergétiques peuvent être présentées en poudre à diluer dans de l'eau du bidon de vélo, en pastilles effervescentes ou en boisson prête à la consommation. Elles ont généralement riches en maltodextrine et en sirop de glucose, soit des sucres plus complexes favorisant un apport énergétique plus lent et plus constant.

Les boissons énergétiques sont idéales pour les moyens et longs parcours durant 1 à 2 heures, voire plus. Pour assurer une bonne hydratation de l'organisme et faciliter le métabolisme glucidique, il est conseillé de prendre les boissons par petites gorgées toutes les 15 minutes environ, et ce, à raison de 500 ml à 1 litre par heure.

Les aliments solides pour l'endurance

Les aliments solides, quant à eux, sont souvent présentés sous forme de barre énergétique, de pâtes de fruits, de biscuits ou de crackers. Ces produits sont riches en maltodextrine ou en sirop de glucose pour favoriser un apport énergétique prolongé. Leur formule inclut également du sodium pour compenser la perte lors de la transpiration.

Ils sont par conséquent idéals pour les parcours d'endurance pouvant durer jusqu'à 3, voire 6 heures, comme le cross-country, l'enduro et l'Ironman.

Pour améliorer le métabolisme et faciliter la digestion, il est conseillé de boire de l'eau pure après la prise de ces aliments solides. Leur prise en accompagnement d'une boisson énergétique doit se faire avec beaucoup de modération pour éviter la surcharge gastrique et l'éventualité d'une hyperglycémie.

L'alimentation sur le vélo pendant l'effort constitue un facteur prépondérant affectant directement les performances du cycliste. Il évite aussi les pertes et la fatigue excessives pouvant occasionner de graves conséquences sur la santé.

Les gels, les boissons et les aliments solides énergétiques constituent la solution idéale pour l'alimentation pendant l'effort. Ils permettent un apport énergétique stratégique à des moments clés du parcours et minimisent la surcharge gastrique en apportant au cycliste juste les nutriments dont il a besoin.

L'alimentation pendant l'effort sur un vélo est un sujet qui alimente de nombreux débats. Si certains cyclistes, dont les professionnels reconnaissent la nécessité de s'alimenter pour maintenir la réserve énergétique, une frange d'athlètes soutiennent qu'il est préférable de pédaler léger. Pourquoi est-il nécessaire de manger sur le vélo et quelles sont les aliments convenables à prendre

Source : <https://www.materiel-velo.com>