

Diététique

GENERALITES

Le cyclotourisme n'est pas un sport de compétition. Néanmoins, si les efforts physiques et nerveux que l'adepte consent ne sont pas, en règle générale, d'une intensité extrême, s'ils apparaissent étalés sur une durée souvent longue, la dépense d'énergie n'en est pas moins considérable.

Le cyclotouriste digne de ce nom aura garde d'oublier sa vocation essentielle qui n'est pas d'abattre stupidement des kilomètres, mais de profiter au maximum de ses loisirs. Dans ces conditions, les recommandations suivantes n'excluent pas d'apprécier à leur juste valeur les plats typiquement nationaux sans oublier les desserts. L'essentiel est de savoir doser son effort physique et apprécier le moment où il est permis de sortir d'un minimum de discipline personnelle librement consentie.

Donc, sans parler de "régime", il appartient à chaque cyclotouriste, en fonction de ses habitudes, de son âge, de son état de santé (foie fragile ou non par exemple), de son degré d'entraînement et de ses facultés de récupération, de son métier (travail manuel ou intellectuel), du climat, de la saison, du type de randonnées auxquelles il s'adonne en semaine et le dimanche, de déterminer l'alimentation la mieux adaptée.

PRINCIPES DE BASE

De quoi a besoin l'organisme ? Pour répondre à cette question, il faut savoir que celui-ci dépense en permanence de l'énergie. "Qui dort, dîne" prétend le proverbe... Il faut y voir de plus près, car, si l'organisme dépense moins en situation d'inactivité, il faut se souvenir que même durant le sommeil la vie continue dans l'organisme : les poumons respirent, le sang circule, le coeur bat, la digestion se poursuit (pour certains aliments elle dure plusieurs heures), etc... On évalue à près de 1.700 calories par jour (24 h) une telle dépense pour une personne d'un poids moyen de 70 kg.

Le nombre de calories indispensables pour l'ensemble de l'activité quotidienne est évalué suivant le barème ci-dessous :

enfants de 10 à 15 ans : 2000 à 3400 calories
enfants de 15 à 20 ans : 3200 à 3400 calories
adultes ayant une activité moyenne : 2400 à 2800 calories
travailleur de force : 3200 à 3800 calories
femme enceinte : 2800 à 3200 calories
vieillard : 2000 à 2400 calories

Il va de soi que ces besoins caloriques demeurent théoriques.

Comment se répartissent maintenant les aliments nécessaires à l'activité humaine ?

1) *Glucides*

Sous forme de produits sucrés ou de féculents (sucre, miel, fruits mûrs, confitures, compotes, légumes secs, pâtes alimentaires, bouillies, riz, flocons d'avoine, céréales, biscuits, farine, pain). Les glucides doivent entrer pour environ 55 % dans une alimentation équilibrée chez le sportif.

L'organisme réussit à les stocker dans l'attente de leur emploi.

L'excès d'absorption de glucides fatigue le foie et peut être cause de flatulences, constipation, ballonnements, furonculose, prise de poids excessive, caries dentaires. Les glucides sont en outre pauvres en calcium et peuvent provoquer une carence de l'organisme en vitamine B1.

L'excès contraire - insuffisance de glucides dans l'alimentation - porte atteinte au bon rendement musculaire et nerveux. Sa traduction la plus spectaculaire est l'hypoglycémie (le "coup de pompe" de onze heures) et la fringale du cycliste. Au bureau, à l'usine, aux champs, tout travailleur (et plus particulièrement les sujets nerveux) devraient disposer à portée de la main ou sur eux, en

permanence, de quelques morceaux de sucre, de bonbons, pastille de miel, de tablettes de glucose (Dextro-énergén, Athélonic-G, etc... vendus en pharmacie), voire de biscuits. Il en est de même des automobilistes qui doivent éviter le "bon repas" lourd et bien arrosé, et le remplacer par des aliments légers et facilement digestibles. (fruits, jambon de régime, biscuits secs, par exemple).

Le trac, l'appréhension avant une épreuve sportive, un examen scolaire, un entretien professionnel important, etc., sont également des facteurs d'hypoglycémie. A partir du moment où le sujet est en bonne santé, cette appréhension (ou du moins certains de ses effets physiologiques) peut et doit être combattue par une absorption raisonnable et répétée de produits sucrés, y compris sous forme liquide non gazeuse (jus de fruits, café ou thé légers très sucrés).

On doit savoir que le miel, le glucose en tablette sont plus rapidement assimilés que le sucre en morceaux ou en poudre, les biscuits, les fruits.

On doit savoir aussi que la prise légère et répétée de glucose en vue d'éviter les effets du "trac", ne remplacent en rien un repas normal et surtout un petit déjeuner copieux le matin au réveil, dont l'absence est la cause des défaillances de fin de matinée. On verra plus loin comment éviter la "fringale" en cours d'effort sportif. De toute façon, ne jamais manger au moment de l'effort maximum (col), mais avant.

2) Lipides

aliments gras, permettent de lutter contre le froid (beurre, margarine, huile, graisses, noix, amandes, noisettes, cacahuètes). Ils constituent aussi des éléments que l'organisme met en réserve et qui se révèlent utiles pour les efforts prolongés. En effet, si les réserves de l'organisme en glycogène s'élèvent à quelque 400 g (1500 calories, soit au maximum une demi-journée de travail), les réserves en lipides représentent plusieurs kilos dans le corps humain. Les lipides sont donc indispensables au sportif.

Le régime suivi comportera environ 30 % de corps gras. On fera attention que la viande, les fromages, le lait, les oeufs, les oléagineux fournissent à peu près la moitié des lipides nécessaires à une ration de 3500 calories (60gr sur 120 gr). Les 60 gr restant seront pris sous forme de beurre ou d'huile. On sait que lait et fromages contiennent du calcium, le lait ne devant pas être considéré uniquement comme une boisson, mais aussi comme un aliment. Le beurre contient beaucoup de vitamine A. On évitera aussi les crèmes fraîches, les fritures, les mayonnaises.

3) Protides

aliments dits "plastiques", car ils permettent de reconstituer la masse musculaire (viandes, oeufs, fromages, poissons, lentilles, petits pois, haricots). En période de préparation physique et dans la période qui suit un grand raid, ils participeront à la récupération. Les protides doivent entrer pour 15 % dans l'alimentation du sportif (200 gr pour une ration de 4000 calories).

On préférera les viandes rouges (boeuf principalement) et on évitera le porc (le jambon excepté), le gibier faisandé, la cervelle, le ris de veau, les rognons et les charcuteries dans leur ensemble.

On veillera à ce que la quantité de protéines animale soit supérieure à celle des protéines végétales (à consommer : les poissons maigres sole, merlan, colin, etc...). Les mollusques et crustacés, lourds et difficiles à digérer seront évités ou pris en petite quantité en période d'efforts, surtout l'été. A prescrire l'omelette de plusieurs oeufs pour une seule personne que nombre de sportifs semblent apprécier, de même que le lait pris comme boisson par verres entiers : qu'en pense leur foie ? En tout, il faut éviter l'excès...

4) boissons

Indispensable pour assurer l'équilibre hydrique de l'organisme, de même pour éliminer les toxines produites par l'effort. Elles se répartissent en cinq groupes :

a) boissons hydratantes :

eau pures, eau faiblement minéralisée (Evian surtout, raison qui la fait prescrire aux nourrissons; plus minéralisées sont Vittel, Contrexeville, Thonon, Badoit, Volvic, les sodas (eau gazéifiée ou aromatisée à ne pas confondre avec les jus de fruits). L'eau n'apporte pas de calorie, mais constitue les deux tiers du poids du corps humain.

b) boissons alimentaires :

lait entier, écrémé, acidifié (yaourt), jus de fruits, bouillon. Le lait est un aliment complet puisque composé de protides, lipides et glucides, de vitamine C, phosphore etc...

c) boissons médicinales :

eaux minérales du genre Vichy, infusions. On notera fort à propos que l'eau de Vichy n'est pas une eau de table, étant à la fois bi-carbonatée et sodique. Par contre, elle est excellente après l'effort, pour la récupération

d) boissons stimulantes :

café, thé, maté, coca-cola. A user avec modération par suite de la caféine ou de la théobromine contenues. Ne jamais prendre thé et café avec du lait.

e) boissons alcoolisées :

vin, cidre, bière, eau-de-vie, whisky, apéritifs, liqueurs. A user avec modération, l'alcool (contrairement à certaines affirmations) n'apportant pas de calories au muscle. Eviter les boissons alcoolisées entre les repas; les vigneron ont un excellent principe : "manger ce que l'on boit".

En ce qui concerne le vin, on recherchera ceux de bonne qualité (même s'ils sont plus coûteux), les vins de pays (achetés directement après du producteur); la qualité d'un vin ne se mesure pas à son degré d'alcool.

5) Sels minéraux

Ils sont une vingtaine, indispensables à la vie, mais pas tous dans les mêmes proportions. Une alimentation équilibrée devrait procurer à l'organisme toutes ces substances. Mais équilibrer l'alimentation n'est point chose aisée, principalement à une époque où l'industrialisation poussée à l'extrême amoindrit la qualité nutritive de nombreux produits : quelle est encore la valeur d'un poulet élevé aux hormones, attachés par les pattes, en trois semaines, ou d'une piquette de pays coupée de vins de différentes origines, de pommes traitées vingt fois de suite avec des produits chimiques, de fruits et légumes frais qui ont traîné durant une longue période dans des entrepôts (déperdition de vitamines) ?

D'où l'apport supplémentaire de chlorure de sodium, de potassium, calcium, phosphore, fer, soufre, iode etc... parfois indispensables, dont nous verrons l'emploi plus loin.

L'ALIMENTATION DURANT L'EFFORT

Durant la première partie de la saison, période de reprise, certains cyclos auront peut-être à perdre un peu de poids. Mais ce but devra être atteint très progressivement afin de ne pas fatiguer l'organisme. Le régime comprendra plus de protides et de lipides que de glucides. Au fur et à mesure de la progression de l'effort (premières côtes, distance plus importante des randonnées), on consommera moins de lipides et plus de glucides (aliments de force), en maintenant la même ration de protides. Arrive la période des belles randonnées, souvent longues, auxquelles s'ajoute la dépense d'énergie pour se rendre au lieu du départ lorsqu'il s'agit d'une randonnée de clubs, celle pour le retour. S'y ajoute le "bol d'air" auquel le citadin n'est plus habitué par son existence sédentaire le reste de la semaine. L'ensemble concourt à une grande dépense d'énergie et à une fatigue certaine mais non pathologique.

Nous considérons trois cas :

- 1) randonnée de courte durée (matinée ou après-midi);
- 2) randonnée d'une journée avec pique-nique
- 3) raids soumettant l'organisme à des efforts plus importants durant une journée ou plus

1. Randonnée de courte durée

Il s'agit de la simple balade, en vélo, le samedi matin ou après-midi, le dimanche matin ou le dimanche après-midi, ou encore de la courte sortie en semaine, le soir après une journée bien remplie. Dans ces conditions, on ne dérangera en rien ses habitudes personnelles : tout au plus pourra-t-on emmener quelques fruits secs, sucre, tablettes de glucose, morceaux de chocolat, même si l'on sort de table (éviter de faire de l'exercice physique immédiatement après un repas). En période de chaleur, on n'oubliera pas son bidon rempli simplement d'eau minérale.

2. Randonnée d'une journée

Contrairement à certaines croyances, on ne modifiera pas la veille d'une grande sortie la ration alimentaire habituelle, dans la mesure où cette dernière était équilibrée. Il est inutile de se bourrer d'aliments, au risque de perturber les métabolismes de l'organisme.

Le petit déjeuner du matin sera copieux : un véritable repas, représentant 25% de la ration alimentaire de la journée. S'il le faut, on se lèvera plus tôt pour satisfaire à cette "formalité. On évitera la "fringale", cette faim irrésistible avec le noeud au creux de l'estomac, le voile noir devant les yeux qui guettent à partir de deux ou trois heures de route l'ignorant ou le négligent, et pas uniquement ceux qui "tirent sur le guidon".

Un bon "breakfast" devrait inclure, par exemple: fruits, jambon, biscottes avec beurre, miel fromage ou un quart de litre de lait (en aucun cas du lait mélangé au café ou au thé, indigeste). On peut remplacer

le lait ou le fromage par des aliments à assimilation retardée (gâteau de semoule ou de riz sucré, du flocon d'avoine, un potage de légumes additionné de lait ou des produits complets comme les déjeuners Aponti, Shak, Ovomaltive, Tonimalt etc...).

Ce repas sera achevé deux heures avant le départ de la randonnée afin de ne pas être incommodé en cours de route. Par temps de chaleur où une forte transpiration est à redouter, on absorbera un comprimé de chlorure de sodium et quelques fruits secs renfermant du potassium : abricots, pruneaux, dattes. La soif correspond à un trouble réel de l'organisme (sudation) qu'il faut compenser. La sueur contient en effet 3,5 gr/litre au moins de chlorure de sodium; cette perte de sel doit être remplacée. Le manque de sel peut provoquer des crampes musculaires. Si l'effort est important toute la journée par grosse chaleur, absorber en buvant un deuxième comprimé de chlorure de sodium. En cas de randonnée l'après-midi, prendre un déjeuner normal trois heures avant l'heure prévue pour le départ. Il faut s'efforcer de respecter cette "loi des trois heures".

On aura pris soin d'emporter un bidon rempli de thé au citron légèrement sucré. Nous disons légèrement, sous peine de ne pas se sentir réellement désaltéré. On boira par petites gorgées. Le reste de la quantité de sucre nécessaire à l'organisme sera absorbé à part sous la forme conseillée plus haut dans le paragraphe consacré aux glucides, le plus pratique et le moins encombrant à emmener avec soi étant les tablettes de glucose.

On se renseignera bien avant la randonnée pour savoir s'il est nécessaire d'emmener avec soi un second bidon.

En cas de pique-nique, éviter l'abus des charcuteries, des conserves et du pain frais mal cuit. Là encore, éviter d'ingurgiter des quantités pantagruéliques d'aliments, et garder un peu de place pour un goûter vers 16 heures. Les boissons gazeuses seront absorbées avec modération, celles qui sont glacées seront à proscrire. On boira peu durant les repas, mais plus, une demi-heure avant ou après, ce sage principe s'avérant bien sûr plus difficile en cas de grande soif provoquée par une sudation abondante; on essayera pourtant de s'y tenir.

Le soir, en fonction de l'effort fourni dans la journée et de la faim provoquée, dîner habituel avec notamment un potage de légumes et du fromage. On salera un peu plus le potable ou un autre plat si la transpiration a été abondante dans la journée. Dans tous les cas, on ne se gavera pas de nourriture, afin de pouvoir s'endormir aisément. L'alimentation du lendemain, en revanche, sera plus copieuse que d'habitude si l'envie s'en fait sentir.

Dans le cas où la randonnée se poursuit plusieurs jours à allure peu rapide, avec des arrêts fréquents permettant la récupération, on tentera d'appliquer chaque jour les principes ci-dessus énoncés. Il appartient à chaque cyclotouriste d'apprendre à se connaître pour savoir jusqu'où il peut aller sur le plan gastronomique en période de randonnée. On gardera en mémoire que plus l'effort physique a été important, plus l'organisme a de difficulté à s'épurer des toxines produites; il n'est donc pas toujours utile d'imposer à cet organisme un surcroît de fatigue par des agapes.

3. Raids exigeant des efforts plus importants (une journée ou plus)

On appliquera dans ses grands lignes les conseils valables pour la randonnée plus facile du paragraphe précédent : petit déjeuner copieux (si le départ a lieu très tôt le matin). On absorbera un petit déjeuner plus réduit avant le départ et on s'alimentera plus abondamment en cours de route), arrêt repas de midi (ou petites collations toutes les deux heures), boisson par petites gorgées. Toutefois, l'effort étant plus important, on emportera dans ses poches tablettes de glucose, sucre, mais aussi pâtes de fruit, biscuit secs, pruneaux (une quinzaine pour la journée), fruits frais (oranges, pommes, poires, en évitant les bananes dont l'amidon cru est long à digérer), pâtés de viande hachée confectionnés à la maison, gâteaux de riz, poulet froid etc...

On préférera le thé à toute autre boisson, une tasse de café pouvant toutefois redonner un peu de tonus vers la mi-journée; on se souviendra que l'excès de café est générateur de crampes et surcharge le foie.

Si le parcours présente plusieurs difficultés successives, on prendra le temps de manger dans la descente ou dans la vallée, quitte à se forcer s'il le faut: on évitera ainsi un défilage dans les ultimes kilomètres.

Dans le quart d'heure qui suit l'arrivée, on absorbera un grand verre d'eau de Vichy-Etat (bouteille avec bande tricolore) ou à défaut de Vichy-Célestins, eaux bicarbonatées et sodiques qui favorisent la récupération. On prendra également la valeur d'une cuillère à soupe de sirop de gluconate de potassium en vente en pharmacie. Tout cyclotouriste soucieux de sa santé devrait se soumettre à ces deux formalités, plutôt que d'absorber tout et n'importe quoi.

En ce qui concerne les repas du soir et jours suivants, on se reportera au paragraphe sur la "récupération".

Après le repas, marcher quelques minutes dehors, rentrer à l'hôtel, prendre une infusion calmante, une seconde douche chaude (suivant le degré de fatigue musculaire) et se coucher immédiatement

après la douche. Ne pas se coucher immédiatement après le dîner.

Le matin, ne pas hésiter à se lever suffisamment tôt afin de pouvoir absorber un copieux petit déjeuner (selon la formule déjà énoncée), prendre une nouvelle douche chaude, s'étendre quelques minutes pour bénéficier au maximum de l'effet de détente procurée par la douche chaude, s'étendre quelques minutes pour bénéficier au maximum de l'effet de détente procurée par la douche, vérifier ou nettoyer la bicyclette, regarnir les poches du maillot ou la sacoche, remplir les bidons (dans de tels raids deux valent mieux qu'un) et... rejoindre sans hâte le lieu de départ.

LA RECUPERATION

Immédiatement après un effort important, on absorbera la valeur de 300 gr d'eau bicarbonatée sodique (Vichy) et non pas seulement gazeuse, ainsi que 0,50 gr (environ une cuillère à soupe) de sirop de gluconate de potassium. Après une très forte transpiration, on pourra rajouter 1 gr de sel dans l'eau ou un comprimé de chlorure de sodium (en vente dans les rares pharmacies qui acceptent de les préparer).

Ne jamais boire glacé, mais tiède, voire chaud.

Après la douche, absorber un quart de litre de lait écrémé ou, si le lait n'est pas habituellement toléré, des jus de fruits. Ne pas dîner immédiatement après l'effort. Dans l'entre-temps, boire abondamment (eau minérale non gazeuse: Evian, Vittel, Contrex, Volvic, Thonon).

Au dîner, remplacer la viande par un dur (riche en vitamine B.6 et en cholestérol), absorber quelques pruneaux, dattes ou figues, des hors d'oeuvres peu assaisonnés, un plat de pâtes ou du riz bien cuit, ou encore des pommes de terre à l'eau additionnées d'un peu de beurre, des fruits. La sobriété sera de rigueur.

Le lendemain, la soif persistera sans doute; on absorbera des jus de fruits, les meilleurs étant ceux fabriqués soi-même avec des oranges ou des citrons. Au repas de midi, éviter la viande et la remplacer par du fromage. Le soir, le dîner comportera au choix une ration de viande "blanche" (poulet, veau, lapin), du jambon de régime, un oeuf dur ou du poisson bouilli. La ration calorique sera plus importante. Le soir, toujours, massage et bain de caisse si cela est possible.

C'est seulement le surlendemain (en général le mardi) que la ration alimentaire redeviendra normale, et pourra même être supérieure à la normale si le besoin s'en fait sentir (jusqu'à 4000 ou 5000 calories si la semi-diète de la veille a été respectée).

VITAMINES

Comment ne pas souligner l'importance que peuvent revêtir des substances non toxiques (à faible dose !). Ainsi : le chlorure de sodium et le potassium (pour compenser ce qui est perdu par la transpiration), le magnésium, le calcium (pas plus de 500 mg par jour, en deux fois, jamais le soir), les vitamines B1, B6, B12, les glucides et de banals fortifiants prescrits par le médecin habituel.

Il appartient à tous les dirigeants et responsables, aux anciens, de faire comprendre à chaque cyclotouriste qu'il n'est pas nécessaire d'absorber des produits interdits pour accomplir un bon parcours. Au contraire, ces produits sont dangereux, souvent inefficaces; seul un apport vitaminique raisonnable, bien dosé, joint à une préparation physique progressive, peut permettre un effort de longue durée, une récupération rapide et une poursuite de la pratique sportive à un âge très avancé.