

DHV-BP-210722

De l'hydratation

Vichy le 22 juillet 2021

Préambule

Une hydratation pertinente, avant, pendant et après les pratiques cyclotouristiques, est une des conditions nécessaires au bon déroulement de celles-ci. Il appartient à chacun(e), en liaison éventuelle avec son médecin traitant, et/ou un professionnel de santé, de définir ses besoins spécifiques. On en trouvera cependant ici le rappel des principes généraux.

Avant l'effort

- * Veiller à une hydratation quotidienne adaptée ; les besoins de chacun sont spécifiques ; l'ordre de grandeur de ces apports hydriques hors effort est de 1,5 L par jour.
- * L'indicateur d'une bonne hydratation quotidienne : des urines claires !

Pendant l'effort

- * Avoir toujours en tête le "deuxième commandement" de Vélocio : manger avant d'avoir faim, et boire avant d'avoir soif.
- * Si le recours à une boisson d'effort était nécessaire : privilégier soit une boisson préparée par soi-même, soit une boisson préfabriquée mais labellisée "bio", pour éviter des produits industriels plus difficilement éliminés par l'organisme.
- * En cas de recours à une boisson d'effort, veiller en cours d'effort à l'alterner avec une eau claire.

Une recette de boisson d'effort "Bio" à préparer soi-même

- * 3 volumes d'eau minérale
- * 1 volume de jus de raisin "Bio"
- * 1 jus de citron "Bio"
- * 1 pincée de sel

Après l'effort

- * Penser à s'hydrater de façon volontariste pour faciliter la récupération, notamment en reconstituant les sels minéraux perdus lors de la sudation.
- * Les eaux de Vichy Saint-Yorre et Vichy Célestins, sont particulièrement indiquées pour une hydratation de récupération.
- * La Rozana a aussi ses partisans.

Rédacteur : JM. Daron

Vérificateurs : autres membres du bureau

Approbateur : T. Pillan