



## Santé – La chaleur, ça nous fait suer !



À l'effort, le « moteur » chauffe. La température monte : 38-38,5 °C, voire plus. Il faut le refroidir !

La solution la plus écologique, bien connue de tout campeur souhaitant garder ses bouteilles au frais, est de produire du froid par évaporation. Recouvrir la bouteille d'un tissu mouillé. Pour notre corps, faute de passer sous la douche tous les quarts d'heure, il nous faut faire avec l'eau qui est en nous.

De sous la peau, de l'eau va passer sur la peau. C'est ce que nous appelons la transpiration. Et quand la température monte durablement, il nous faut transpirer de plus en plus abondamment. La perte hydrique peut être considérable parfois un litre par heure, voire plus.

Mais la sueur, ce n'est pas que de l'eau. Son goût salé nous alerte sur son contenu ; en effet, à travers la peau, passent des sels minéraux qu'il nous faudra retrouver au plus vite : calcium, magnésium, mais aussi sodium.

Cette fuite minérale va perturber l'équilibre interne. Seule une boisson minéralisée va nous permettre de continuer l'effort. La crampes nous guette ! Donc de l'eau plate ne suffit plus.

Quelques règles à respecter

- **Boire régulièrement** (par petites quantités) tout au long de la journée, indépendamment de tout exercice physique ; ne pas attendre « d'être à sec » pour refaire le plein !
- **Lors d'une sortie de courte durée (moins de deux heures), une simple gourde d'eau suffit. Boire deux à trois gorgées régulièrement dès le premier quart d'heure.**  
De l'eau plate, bien sûr, mais pourquoi pas de l'eau minérale et, qui plus est, riche en bicarbonate. Si vous portez votre choix sur une eau gazeuse, il est préférable de la « gazéifier » avant de la mettre dans votre gourde !
- **Pour une sortie longue (de plus de trois heures) prévoir une deuxième gourde avec une « alimentation liquide ».** Si vous utilisez des poudres diététiques du commerce, il est souvent souhaitable de les diluer plus qu'indiqué sur la notice ; pour les préparations « maison », il est indispensable de bien connaître les dosages ! Un surdosage peut causer quelques désagréments (diarrhées, etc.).
- **Il n'y a pas de deuxième gourde idéale. En effet, toute préparation doit être testée.** Goût, bonne dilution, de façon à ce qu'il n'y ait pas saturation. Lors d'une pause, pourquoi pas une bonne soupe de légumes mixée et légèrement salée.
- **Pour réduire la transpiration, pensez à vous « arroser ».** En effet, puisque c'est l'évaporation qui refroidit, peu importe d'où vient l'eau. Il suffit juste de ne pas se tromper de gourde !
- **À l'issue d'une sortie longue, vous disposez d'une demi-heure très favorable pour réparer les « dégâts ».** Buvez une eau minéralisée, si possible riche en bicarbonate ; alternez avec un apport de glucides (liquides ou solides) et ne dédaignez pas quelques protéines de qualité. En effet, protéines et glucides sont complémentaires en phase de récupération. Le lait, de ce point de vue, réunit de nombreux avantages. Du petit-lait, c'est encore mieux. Encore faut-il en avoir sous la main.

*Article paru dans le magazine CYCLOMAG du 06/08/2025*

*Texte : Daniel Jacob, instructeur fédéral*

La Fédération Française de cyclotourisme propose quelques conseils simples mais cruciaux pour garantir des sorties à vélo agréables et sécurisées tout au long de l'été.

### Protégez-vous de la chaleur :

- choisissez judicieusement l'horaire de votre sortie en fonction de la température du jour
- s'hydrater régulièrement
- portez une casquette sous votre casque pour absorber la transpiration
- protégez vos bras, jambes, cou, visage avec une crème solaire

*Extrait article paru dans magazine CYCLOMAG du 05/08/2025*

*texte : Jean-Pierre Giorgi*

