

## **Éliminer après une longue ou ( et ) difficile sortie**

Après une sortie difficile, il faut éliminer.

La qualité et la rapidité d'une bonne récupération, conditionnent le renouvellement des efforts d'une sortie à l'autre, et ce tout au long de la saison: éliminer les toxines et compenser les pertes.

### **A la descente du vélo**

Votre premier geste sera de boire en abondance, et ce d'autant plus qu'il fait chaud, une boisson très minéralisée pour compenser les pertes en eau et en sels minéraux (sodium, potassium, magnésium...). On conseillera Vichy, Badoit, Perrier, Quézac.... Ces eaux sont gazeuses, donc alcalines, et combattent l'acidité gastrique due à l'effort..

Après l'eau gazeuse, environ 50 cl, eau plate à volonté. A ce stade, l'absorption d'un demi-litre de boisson énergétique permet de reconstituer rapidement et facilement une partie du stock de glycogène.

### **La douche**

Après ces efforts, une bonne douche chaude, ou pour le moins tiède. Maintenez le jet de la douche sur les groupes musculaires les plus sollicités : cuisses, mollets, fessiers, trapèzes (en haut du dos). Terminer cette douche par un jet d'eau plus fraîche en remontant des pieds vers les cuisses.

### **Le massage !!!!**

Ce serait l'idéal. Il a pour but de faciliter et d'accélérer l'élimination des toxines (urée, acide urique, acide lactique) qui se sont accumulées dans les muscles mais on n'a pas tous les moyens de s'offrir un kiné, l'auto-massage reste la seule solution. Massage doux, jamais douloureux, on masse toujours en aidant la circulation veineuse de retour, donc vers le cœur. On massera donc les mollets en partant des chevilles et en allant vers le genou, et les cuisses en partant du genou en se dirigeant vers la hanche.

Penser aux étirements ( mollets, quadriceps, triceps, fessiers...dos....ect...)

### **Homéopathie**

L'homéopathie peut donner un coup de pouce à la récupération. l'Arnica permet de résorber plus rapidement les douleurs musculaires, alors que Rhus Toxicodendron sera efficace contre les douleurs articulaires. On les utilise à la dilution de 7 CH, 5 granules à la fois.

### **L'alimentation**

Le repas qui suit l'épreuve devra faire l'objet de toute votre attention. Il devra être :

Hyperhydrique : beaucoup de liquide :soupe, eau plate, lait demi-écrémé.

Hypoprotéiné : de manière à ne pas surcharger les organes éliminateurs avec des déchets supplémentaires à éliminer.

Dépuratif et léger : pas trop de matières grasses, crudités et légumes verts à volonté, laitages et céréales conseillés.

Glucidique : pâtes, riz, pommes de terre pour recharger en glycogène ( surtout si on repart le lendemain ).

### **Le sommeil**

La nuit récupératrice vous tend les bras. Surélever les jambes afin de faciliter la circulation veineuse de retour et par là l'élimination des dernières toxines.

### **Le lendemain**

Un test simple vous permettra le lendemain de savoir si toutes les toxines ont été éliminées : regarder la couleur de vos urines. Si elles sont claires comme de l'eau, ou presque, c'est tout bon. Sinon, il faut encore boire beaucoup d'eau pour laver tout ça ! Une sortie de 30 à 40 kilomètres à allure modérée permettra d'effacer les dernières courbatures.

Vous serez ainsi opérationnel pour de nouvelles aventures!