

BOIRE ET PILOTER

Quand on part en circuit en planeur, c'est dans l'espoir d'accumuler les kilomètres, et donc de voler pendant plusieurs heures. Des heures pendant lesquelles la chaleur, le stress, l'altitude, augmentent le besoin d'hydratation de l'organisme.



Le corps humain est constitué de 70% d'eau, et il convient de maintenir cette proportion en buvant suffisamment, toute perte hydrique non compensée entraînant une chute du niveau de performance : une perte hydrique de 4% du poids du corps entraîne une chute de 40% de la performance. Soit chez un pilote de 70 Kg, une perte d'un peu moins de 3 litres. Autant dire que cela arrive vite derrière une verrière en plein mois de mai et en situation de stress !

La perte hydrique est souvent sous-estimée. Elle est objectivée par le volume d'urine émise, mais il y a également la transpiration et la vapeur d'eau produite par la respiration, qui peut-être abondante en cas de stress.

Emportez donc avec vous un ou deux litres d'eau, sous une forme qui ne gênera pas le pilotage : bouteille plastique qu'on rangera sur le côté ou derrière la tête, bouteille isotherme reliée au pilote avec un tuyau plastique souple, évitez les bulles qui créeront de l'aérophagie, ajoutez selon vos goûts un sirop qui amènera de l'énergie supplémentaire. N'attendez pas la sensation de soif pour boire. Buvez peu et régulièrement et vous éviterez la déshydratation, composante importante de la fatigue, ennemi principal du pilote.

Prévoir la boisson, c'est prévoir son corollaire : la miction. Il faudra bien éliminer cette eau que vous avez bue. Car il n'est pas question de se retenir de pisser pendant plusieurs heures : la capacité de pilotage se trouverait fortement altérée par cette idée fixe : l'envie d'uriner. En outre, en cas de crash, la vessie pleine risque d'exploser comme un ballon...Et ne croyez pas que se retenir de pisser, c'est éviter une perte d'eau. L'eau contenue dans la vessie est perdue pour l'organisme, elle est sortie du circuit de refroidissement et d'hydratation.

Emportez avec vous un système permettant d'éliminer vos urines : bouteille d'eau (ou mieux, de lait dont le goulot est plus large) que vous remplirez après l'avoir bue (c'est le double effet « kiss-cool »), sac poubelle, penilex (étui pénien relié à un tuyau, qui devra être mis en place avant le décollage).



Chacun trouvera le système qui lui conviendra le mieux, mais ne l'oubliez pas dans votre check-list personnelle.

Buvez, éliminez.