

# Adaptation Alimentaire

## A l'étranger:

Eviter l'excès de crudités.

Ne consommez que des eaux cachetées.

Soyez prudents avec les aliments qui ne vous sont pas familiers avant une épreuve

## En avion:

Il est préférable d'éviter les boissons gazeuses, l'alcool, les excitants, les produits fermentés, les pâtisseries à la crème et les préparations grasses en général.

Votre situation d'inactivité favorise en effet le stockage des nutriments et donc la constitution de masse grasse. Du fait de l'air sec dû à la climatisation, pensez à boire régulièrement.

## Avant l'effort:

Pendant les trois jours précédents un objectif sportif important, pensez à améliorer vos réserves glycogéniques en privilégiant les aliments glucidiques tout en conservant votre équilibre alimentaire.

Manger si possible trois heures avant le début de l'exercice un repas éliminant au maximum tous les aliments gras et privilégiant les glucides lents (féculents, pain, tartes).

Entre ce dernier repas et le début de l'échauffement, il ne doit plus y avoir de prise alimentaire mais une hydratation régulière arrêtée ½ heure avant le début. A défaut d'un dernier repas adapté, il est possible de consommer dans les 15 dernières minutes avant l'effort 25 à 50 grammes de glucides sous forme de barre.

## Pendant l'effort:

Il est indispensable de boire souvent (1 à 2 verres d'eau par 1/4 d'heure) et de veiller à un apport glucidique de 25 à 60 grammes par heure associé ou non à la boisson si la durée de l'effort supérieure à une heure.

## Après l'effort:

Vous devez compenser vos pertes hydriques en buvant abondamment et reconstituer vos réserves de glycogènes en consommant 50 grammes de glucides dans les deux heures suivant l'arrêt.

Pour les exercices brefs et intenses, c'est surtout la prise de glucides à la fin de l'effort qui est déterminante pour améliorer leur tolérance et permettre ainsi des répétitions plus nombreuses.

## Exemple de composition de boisson d'effort:

- 1/2 litre d'eau
- 1/2 litre pur jus de fruit
- 4 morceaux de sucres
- 1 à 2 grammes de sel