

# L'ALIMENTATION

## Principes généraux :


### Contre l'inflammation,

Les Oméga 3 : Poissons gras (lapin, cheval, gibier, volailles en contiennent également) et les huiles d'olive, noix Colza, Onagre, perilla.....

L'oignon contient de la quercétine, anti-inflammatoire.

Les champignons, le foie et les produits de la mer sont riches en minéraux (Sélénium...)

Privilégier le thé vert + citron vert et un peu de vin (Merlot surtout ) et les épices en particulier le curcuma anti-inflammatoire mais qui n'est bien absorbé qu'avec le poivre noir.

 Nécessité d'absorber des quantités énormes de calories pendant l'épreuve : 270 Kcal pendant 15h de selle équivalent à 4000 Kcal par jour environ.

Nécessité de consommer des pâtes, beaucoup de pâtes, du riz et féculents, PdT.

Des fruits, des légumes, des potages pour lutter contre l'acidose sanguine.

Après l'effort, existe une fenêtre énergétique pendant laquelle les muscles absorbent beaucoup plus de sucres, surtout dans les dix premières minutes et jusqu'à 3h après.

Grignotage de raisins secs, bananes, abricots, figues, dattes, quartiers d'oranges, pommes, barres de céréales, produits laitiers légers et potages.

Le café améliore la synthèse du glycogène mais risque de perturber le sommeil.

***Importance du plaisir de manger donc selon les goûts de chacun.***

## CONSEILS GENERAUX

### Récupération musculaire après exercice :

Des céréales et du lait font aussi bien que les boissons énergétiques.

Pour éviter les accidents musculaires ou tendineux faire baisser l'acidose donc éviter les excès de viande et consommer des fruits, légumes, poissons gras, fruits secs, des noix, noisettes, amandes, limiter les boissons sucrées au fructose et sodas.

Consommer des boissons bicarbonatées sodées (Vichy, Quezac, Badoit etc...)

Le jus de pruneau apporte du potassium.

🧑🏻‍🦲 Importance des soins dentaires.

🧑🏻‍🦲 Cure d'Oligo-éléments pour pérenniser la forme physique et la vitamine D.

🧑🏻‍🦲 Constituer des réserves énergétiques en glycogène : Régime dissocié.

6 jours avant le début de l'épreuve et pendant 3 jours un régime pauvre en glucides

Avec une activité physique intense et les 3 jours suivants ration à 80 % de glucides lents.

🧑🏻‍🦲 Remède simple contre l'acidose : Jus de citron sucré dans l'eau tiède.

L'estomac n'accepte pas tout, il faut composer avec les goûts de chacun et pas la même chose tous les jours : boissons différentes, muesli, blédine, flocons d'avoine ...

🧑🏻‍🦲 Les acides aminés ramifiés (ou branchés) permettent la réparation des muscles. Exemple : Lactoprotéines et Taurine.

### ***Aliments à privilégier jusqu'à fin Mai :***

*Champignons, choux-fleurs, brocolis, olives, Soja, pois chiches, tomates, radis, carottes, concombres, salades, épinards, germes de blé, poivrons, artichauts, asperges, oseille, fruits de mer.*

### **EN PRATIQUE PENDANT L'ÉPREUVE :**

🧑🏻‍🦲 Juste avant le départ :

Préserver une bonne hydratation avec du thé vert peu sucré, de l'eau, du jus de pomme.

On peut manger des fruits.

🧑🏻‍🦲 Pendant l'effort :

Boissons sucrées, eau thé additionné de jus de citron contre l'acidose.

Toutes les 15mn environ et 3 gorgées environ pour une bonne vidange gastrique. Boissons énergétiques légèrement alcalines et salées (sodium, magnésium)

S'alimenter régulièrement : petits sandwichs de fromage jambon, barres de céréales, Pâtes de fruits, pain d'épice, fruits secs, quartiers d'orange, gâteaux de riz /semoule

### Récupération :

Hydratation importante et restaurer le capital minéral : eaux bicarbonatées sodiques.

Le lait permet la récupération musculaire.

Céréales et autres glucides lents.

### Repas après épreuve :

Aliments riches en acides aminés ramifiés à l'état libre : taurine ...

Glucides lents pour reconstituer les réserves

Fruits frais riches en potassium ( pruneaux, bananes...)

Les protéines ici sont indispensables car pendant l'effort leur assimilation est malaisée.

Mais sans excès ( 20 g environ )

### Repas avant l'épreuve :

S'il s'agit du petit déjeuner :

café / thé sucrés, 1/4 de baguette de pain céréales + beurre ou huile d'olive avec confiture et céréales, fruit, fromage blanc si préféré.

S'il s'agit d'un repas consommé 3h avant :

Acides aminés ramifiés et protéines de bonne qualité pour protéger les muscles.

Aliments faciles à digérer : riz, pâtes, pommes de terre.

Limiter les graisses sauf les huiles végétales.

Fruits et légumes pour lutter contre l'acidose, fromage à pâte cuite.

Un repas pris le soir pourra comporter un potage et des produits laitiers légers.

Limiter la consommation de viande, plutôt thon poulet canard.

Glucides lents : maïs, riz et encore des pâtes ?

5 repas quotidiens si possible pour éviter de consommer de trop grosses portions.

Attention au jus d'orange difficile à digérer et le coca cola qui acidifie et favorise

La fuite du calcium (acide phosphorique)

Rajouter un peu de sel dans les boissons et diluer selon la température ambiante.

## **VIVE LES COURBATURES**

Il est nécessaire de pratiquer au moins 2 séances dures par semaine si on veut progresser.

En effet, les fibres musculaires fragilisées vont libérer des substances pro-inflammatoires qui mettent le « feu aux muscles » et activent des cellules satellites de réserve.

Il suffit de prolonger l'effort au-delà des durées habituelles.

## **SURCOMPENSATION**

Consiste à fournir des efforts prolongés et intenses rapprochés suivis d'une récupération plus longue qu'habituellement pour améliorer les capacités.

## **AFFUTAGE**

Il s'agit de réduire la charge d'entraînement durant la période qui précède l'épreuve

( 2 semaines avant environ )

Ceci permet d'évacuer la fatigue résiduelle des semaines d'entraînement.

On réduit la durée des séances tout en conservant l'intensité.

Donc on réduit échauffement et récupération.

## **VO2 MAX**

Si on privilégie les longues séances à intensité modérée, on réduit la VO2 max.

Il faut donc pratiquer des entraînements par intervalles afin de gagner de la vitesse pour une même dépense énergétique et de perdre de la masse grasse.

Exemple : alterner des efforts épuisants de 30 secondes avec des récupérations de 4mn 30.