

## 10 QUESTIONS NUTRITION & TRAIL

### 1. POURQUOI SE RAVITAILLER ?

- ⇒ Même si l'intensité est modérée sur un effort prolongé, nous utilisons à la fois des graisses et des sucres pour courir. Nos réserves de sucres (le glycogène) sont limitées. Se ressucrer permet de prolonger l'effort en donnant du carburant à nos muscles, mais aussi de maintenir la glycémie, l'attention et la coordination et de diminuer les douleurs musculaires sur le moment et après l'effort.

### 2. COMBIEN DE SUCRE DOIT-ON APPORTER À NOTRE ORGANISME ?

- ⇒ Pour les longs efforts >1h, 30 g de sucres au minimum par heure d'effort (60 g au maximum) sont recommandés. C'est à ce rythme que nos cellules sont capable d'oxyder, d'utiliser les sucres, à partir des aliments et boissons. A savoir que plus l'intensité est haute, plus ce sont les sucres qui sont utilisés, à défaut des graisses, pour maintenir l'effort.

### 3. HYDRATATION : POURQUOI ?

- ⇒ On connaît bien l'utilité pour combler les pertes d'eau et de sels par la sueur, pour réguler la température corporelle et limiter les crampes. Ce que l'on connaît moins, c'est la limitation des troubles digestifs dus à une irrigation sanguine déjà amoindrie par l'effort. Une légère déshydratation réduit de 10 à 20% la performance globale. Une boisson hypotonique, contenant sucre et sel est plus hydratante que de l'eau.

### 4. A QUELLE FRÉQUENCE DOIT-ON SE RAVITAILLER ?

- ⇒ Mon conseil : mettre une alarme sur la montre toutes les 15min pour vous libérer l'esprit, il y a assez de choses à penser. L'idée est de boire 1 à 2 gorgées à chaque bip en alternant eau et boisson sucrée, et de manger toutes les 30 min. L'avantage du fractionnement est d'avoir un apport régulier sans surcharger la fonction digestive.

### 5. QUE MANGER ?

- ⇒ Mieux vaut connaître le parcours et le dénivelé pour adapter la texture des ravitaillements. En montée et lors de haute intensité, moins il y aura à mâcher, mieux ce sera : liquides, gels, pulpes et pâtes de fruits sont conseillées. Dans les phases plus calmes, les barres solides, fruits secs, biscuits sucrés comme salés seront mieux tolérés.

### 6. OÙ TROUVER 30 G DE SUCRES ?

- ⇒ Quelques exemples pour atteindre les 30 g par heure, à manger en plusieurs fois de préférence
  - 1 grande banane ou 5 abricots secs ou 150 g de compote sucrée
  - 2 tranches de pain d'épices ou 5 Petit Beurre ou 1,5 pain au lait ou 1 portion de semoule au caramel

**Produits de l'effort** : bien lire sur l'étiquette la quantité des glucides contenue dans la portion et non dans 100 g de produit. Le poids des portions variant, miser sur les plus concentrées pour partir plus léger.

- Environ dans 1 gel standard de 30 g

- Barres de céréales : de 1 à 3, la teneur variant selon leur composition, plus ou moins riche en sucre ou graisse.
- Pulpe de fruit : ½ à 1 portion ou 2 pâtes de fruits.

### **7. LES MATIÈRES GRASSES SONT-ELLES UTILES ?**

- ⇒ Comme dit précédemment, les graisses sont une part de notre carburant mais sont mieux brûlées à moindre intensité, comparé aux sucres. Les aliments de l'effort riches en lipides sont à base d'oléagineux (amande, différentes noix, noisette...) et apportent davantage d'énergie (calorie) qu'une alternative plus sucrée. Très utiles pour la longue durée, ils sont plus longs à digérer et potentiellement plus à risque d'inconfort digestif. La lecture d'étiquette et des valeurs nutritionnelles permet de voir la tendance d'un ravitaillement, plus sucré ou plus gras.

### **8. ENTRAINER SON TUBE DIGESTIF**

- ⇒ Rien ne vaut la mise en pratique de ces conseils pour trouver les stratégies qui vous conviennent. Testez différents aliments et boissons, entraînez votre tolérance digestive, vous serez plus serein le jour de la compétition. Pour simuler le ravitaillement d'un trail longue distance : à l'entraînement, partez l'estomac léger pour une sortie longue et ravitaillez-vous dès la première heure

### **9. REPAS AVANT COURSE**

- ⇒ Il est composé majoritairement d'un féculent, (céréales non complètes) : pâte, riz, pomme de terre, quinoa), et d'une source de protéine (viande, poisson, œuf, tofu, fromage). Les légumes assaisonnés d'un peu d'huile et cuits car plus digestes, accompagnent dans une moindre mesure le plat. Un dessert (fruit cuit ou produit laitier non crémeux... ou même une ligne de chocolat !) peut être ajouté. L'important est de ne pas dépasser sa faim et de consommer des aliments connus, appréciés et bien digérés.

### **10. PETIT DÉJEUNER AVANT COURSE**

- ⇒ 2 exemples classiques, 2 à 3h avant le départ
  - A/ Tartine(s) de pain avec une garniture salée maigre (blanc de dinde ou jambon cuit par exemple) ou sucrée (miel/confiture) avec un peu de beurre, un fruit mur ou cuit, une boisson
  - B/ Flocons d'avoine dans du lait (dé lactosé selon tolérance), un peu d'oléagineux concassés et une poignée de fruits secs, une boissonDans tous les cas, c'est à tester à l'entraînement et à compléter d'un sirop léger jusqu'au départ.