

## CONSEILS DIETETIQUES POUR LES 20 KMS DE BRUXELLES (ZATAC)

*Damien PAUQUET, nutritionniste du sport*

- La semaine précédant les 20 kms :

Du lundi au mercredi midi : Mangez à votre faim tout en ne consommant **pas trop de glucides** (limitez vos apports en pain, pâtes, pommes de terre, riz, semoule, barres céréalières,...). Par contre, faites la part belle aux **protéines maigres** (volaille, poisson), aux **fruits et aux légumes**.

Du mercredi soir au samedi soir : **Augmentez** sensiblement (doubler) **vos apports en glucides** (tant lents que rapides). Outre les féculents, prenez ainsi une garniture sucrée avec votre pain : confiture, miel ou sirop. Privilégiez les céréales et barres céréalières, les biscuits secs, le pain d'épice. De plus, consommez du **MALTO** (Overstim) à raison de 4 à 6 mesurettes dans 1,5 litre d'eau et par jour (jeudi, vendredi et samedi).

Parallèlement à cela, veillez à **éviter les aliments peu digestes et les extrêmes** (les « trop » : trop épicé, trop lactosé, trop fibreux, trop chaud, trop froid, trop gras, trop acide). En pratique, **limitez les sauces** ainsi que vos apports en **lait et fibres** (pain demi-gris ou blanc préférable au pain complet). De plus, consommez plutôt des **fruits et légumes cuits** que crus.

Buvez **2 litres d'eau sur votre journée**, en plus du Malto.

Le vendredi, n'oubliez pas de **préparer votre Gatosport** pour Dimanche.

- La veille (samedi)

Le samedi soir : une bonne ration de **pâtes** (une à deux assiette(s) selon votre appétit) avec des dés de jambon ou de poulet, du thon ou encore saumon. **Evitez la sauce bolognaise**. Un pudding au soja ou un riz au lait conviendront comme dessert. En soirée, prenez quelques poignées de Nic Nac ou 1 barre céréalière.

- Le jour J (Dimanche)

Dimanche matin : *Entre 8h et 10h* du matin : 2 à 4 tranches de pain blanc grillé + fromage maigre/jambon (pour moitié) et garniture sucrée sur le reste (confiture, miel, sirop). 1 yaourt nature ou au soja (YOFU). Café sans lait éventuellement. **Pas de jus de fruits**

Ensuite, dans la matinée, **2 à 3 verres d'eau** (plus si température > 20 °C).

Entre 12h et 12h30 : **1/3 de Gatosport** (salé ou équilibré) ou répétez le petit-déjeuner si vous n'êtes pas habitués au Gatosport ou ne le digérez pas bien (en principe, très digeste).

Entre 13h et 14h15 : **2 à 3 verres d'eau** (plus si température > 20 °C) par petites gorgées

14h30-14h45 (échauffement) : quelques gorgées de **boisson d'attente** d'Overstim (ajoutez simplement de l'eau dans la bouteille prévue à cet effet et contenant déjà la poudre).

Juste avant le départ: quelques gorgées de cette même **boisson d'attente** (*emmenez votre bouteille avec vous sur la ligne de départ*)

## PENDANT LA COURSE :

Au Km 5 : 150 à 200 ml d'eau (3/4 à 1 gobelet ) + 1 ENERGYX (en tube ou en sachet)

*Rem : tripe action énergétique, rapide et progressive*

Au Km 10 : 150 à 200 ml de boisson 4 endurance d'Overstim ou d'Hydrixir ou d'Extran hydratant (sur les tables de ravitaillement)

OU bien EAU + 1 tube vert anti-oxydant (Overstim)

*Rem : aide à prévenir les crampes, riche en ginseng, Magnésium, anti-oydants*

Au Km 15 : 150 à 200 ml d'eau + 1 ENERGY (tube ou sachet)

Au Km 18 ou 19 : FACULTATIF (pas besoin si vous vous sentez bien) (avant la montée de la Chaussée de Tervuren) :

1 coup de fouet OVERSTIM + eau

*Rem : énergie pratiquement instantanée pour faire face à une baisse de régime ou surmonter une difficulté (côté, vent, « coup de barre »,...)*

A l'arrivée : EAU + 1 gel anti-oxydant + boisson de récupération (RECUPELIX)

- Dans les 2 heures qui suivent l'arrivée :

Buvez **minimum 1,5 litres d'eau** (idéalement riche en bicarbonates) en alternance avec votre boisson énergétique. Après une 30 à 45 minutes, vous pouvez remanger progressivement (Gatosport ou pain d'épice ou miche + confiture et laitage maigre (yaourt à boire).

Le soir, faites-vous plaisir tout en exagérant pas avec l'alcool et les graisses qui freineront sensiblement votre récupération

Bonne chance à tous,

Damien