

Damien PAUQUET
Diététicien-nutritionniste sportif
Licencié en Sciences biomédicales
GSM : 0496/48/80/24
E-MAIL : info@nutripauquet.be

Quelle diététique pour le sport d'hiver

1. Principes de bases

Les jours qui précèdent le séjour à la montagne nécessitent une préparation particulière. Il convient de respecter certains grands principes :

- **RESPECTER** la prise de trois vrais repas ainsi que la prise d'une collation les 3 jours précédents pour disposer de l'énergie dont l'organisme a besoin.
- **AUGMENTER** les portions de féculents pour apporter plus de glucides que d'habitudes à l'organisme
- **EVITER** les aliments gras, les graisses cuites, les fritures, les légumes à goût fort (navet, oignons, choux), pour un confort digestif optimal.

2. L'alimentation à la loupe...

Avant l'effort

Pour un confort digestif optimal, respectez le délai des trois heures entre la fin du dernier repas et le début de l'effort

Compte tenu de l'altitude, prenez un petit-déjeuner digeste, riche en glucides et pauvre en graisses :

- Boisson chaude (thé ou café)
- Jus de fruits
- Laitage

- Un produit céréalier (Corn Flakes, muëсли, biscottes) avec éventuellement un produit sucré (miel, confiture, compote)
- Une protéine (œuf, jambon sans gras apparent, bacon, lait de soja)

L'effort sportif est tel que vous pouvez prévoir un surcroît de protéines (œuf, jambon) ou encore opter pour un repas unique tel un « aliment équilibré ».

10 minutes avant le début du raid, n'hésitez pas à prendre une boisson énergétique pour anticiper vos besoins.

Lors d'une journée complète de ski, le réveil matinal rend difficile le respect des horaires des repas.

Pour éviter les troubles digestifs, prenez un « aliment complet » (type pain d'épice ou cramique) deux heures avant le début de l'effort ou encore réduisez les portions alimentaires.

N'oubliez pas de compenser, 45 minutes avant le départ, par deux barres énergétiques pour disposer de l'énergie nécessaire à l'organisme.

PENDANT L'EFFORT

La journée de ski alpin ou de fond occasionne d'importantes pertes hydriques. Même si la sensation de soif n'est pas très forte en raison du climat en altitude : réhydratez-vous régulièrement.

- Prévoir 500 ml de boisson énergétique par heure en prises régulières toutes les 15 à 20 minutes
- Penser à associer à la boisson énergétique, les solides tels que des barres de céréales, des gels, des barres énergétiques ou des comprimés de dextrose

APRES L'EFFORT

Effort intensif, altitude, climat montagnard : à la fin de la journée il faut boire pour éliminer et éviter les courbatures.

- L'eau gazeuse (bicarbonatées) facilite l'élimination.
Je vous conseille d'en boire beaucoup et de consommer en alternance, une boisson énergétique ou une boisson sucrée pour restituer l'énergie perdue
- Pensez à ingérer des aliments glucidiques tels que des barres énergétiques, fruits secs, pain d'épices et un laitage, et quelques oléagineux (amandes, noisettes, etc...)

Le repas du soir devrait être composé des groupes d'aliments absents aux autres repas de la journée :

- Des légumes verts avec une cuillerée à soupe d'aliments absents aux autres repas de la journée
- Des farineux (riz, pâtes, semoule, pommes de terre)
- Un œuf
- Un laitage