

L'ALIMENTATION

1) DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

L'objet de cette rubrique est de vous donner des informations concrètes, simples, justes. Il y a beaucoup d'incertitudes, c'est une science extrêmement complexe mais on commence à y voir plus clair, on sait aujourd'hui beaucoup de choses.

Il y a 4 sortes d'aliments : Les glucides, protides, lipides et l'alcool.

A Les glucides

- légumes : crudités, légumes cuits, fruits. A volonté selon la faim
- céréales : pain, pâtes, dérivés du blé, riz....
- Sucres, miel : en quantité modérée. 50gr/jour maxi, il n'y a aucun inconvénient si l'on n'en prend pas du tout. Pourquoi ? Ne contient que des glucides, pas de vitamines, ni de sels minéraux mais beaucoup de calories. Plus on en absorbe, moins on a faim pour d'autres aliments, conséquences à terme: carences.

B Protides

- Viande, poisson, œufs : 100 à 200gr/jour
- Laitages : 70gr de fromage ou ½ litre de lait, ou 300gr de fromage blanc ou 3 yaourts
Attention à l'excès de fromage, toujours très gras.

C Lipides

- Les meilleurs
 - Huile de 1^{ère} pression à froid (ou vierge) d'olive et de colza
 - La matière grasse du poisson (de mer surtout)
 - Noix, noisettes, amandes
 - Dans les viandes « dites » blanches : poulet, canard, pintade, dinde, oie...
 - jaune d'œuf (peu chauffé de préférence)
- Oui mais à limiter
 - graisses des viandes « dites » rouges, donc aussi la plupart des charcuteries, et aussi dans les laitages
 - Beurre, crème
- A limiter autant que possible :
 - dans les biscuits secs
 - la viennoiserie et beaucoup de gâteaux
 - les céréales en paquets
 - la plupart des margarines
 - huile classique qui n'est pas de 1^{ère} pression à froid. (Sauf en quantité minimum pour la cuisson).
- Toxiques

- beurre et crème lorsqu'ils sont excessivement chauffés (se dégradent en corps toxiques, cancérigènes....)

2) VOTRE FACON DE VOUS ALIMENTER EST ELLE CORRECTE ?

Une alimentation équilibrée c'est veiller à prendre chaque jour des aliments dans chacune des familles suivantes :

- Viande, poisson, œuf. Pas forcément les 3 bien sûr, 100 à 200gr en tout
- Laitages : intérêt du calcium. Attention à l'excès du calcium qui gêne l'assimilation du fer.
- Huile : il ne faut jamais la supprimer ; valeur de 2 cuillères à soupe (un peu plus si la dépense physique est importante).
- Crudités : une vraie part, pas seulement 2 feuilles de salades vertes
- Légumes cuits : pas seulement pomme de terre, soupe ++
- Céréales : pain, pâtes...
- Fruits

Vous pouvez ainsi vous rendre compte de vos éventuelles erreurs, manques ou excès.

3) DIFFERENTS PRODUITS

- **Pizza** : si elle est faite avec une pâte à pain (eau sel farine) cela est bien. Ensuite cela dépend de ce que l'on met dessus.
- **Muesli** : celui que l'on trouve en grande surface auquel on a rajouté des matières grasses parmi les plus nocives est donc fortement déconseillé. On peut en trouver, souvent en magasin diététique, sans rajout : il n'y a alors que des céréales et souvent raisins secs, fruits oléagineux.
- **Chocolat** : une consommation de 20 à 30 gr par jour est acceptable surtout s'il est noir. Il présente l'avantage de contenir des anti radicaux libres, des acides gras de la bonne catégorie. Attention à ne pas dépasser la limite car cet aliment est très sucré et très gras.
- **Le café** : la caféine est une substance qui peut avoir des effets bénéfiques à petite dose (meilleur tonus), ou néfastes à doses élevées : diurétique donc déshydratant. L'organisme va alors conserver moins d'eau. Attention également, prise au cours d'un repas, la caféine va diminuer l'absorption de fer, ce qui peut être dommage dans un repas où il y a justement un aliment riche en fer comme la viande. C'est à retenir pour ceux qui ont une anémie par manque de fer.
- **Le thé** : Comparable au café avec effet anti fer plus prononcé. Il faudra pour cela ne pas trop laisser infuser.
- **Les gâteaux** : gras et sucrés a priori mais plus ou moins selon les variétés. On n'en mangera pas tous les jours mais les supprimer totalement n'est pas nécessaire. Les pâtes sablées ou feuilletées sont toujours très grasses.
- **Les sauces** : Attention à celles où il y a abondance de crème, de beurre, d'huile...
- **Mayonnaise** : composition : œuf et beaucoup d'huile (qui n'est pas de 1^{ère} pression à froid car celle-ci ne convient pas pour cette préparation. La mayonnaise c'est très très gras...

- **Fritures** : la matière grasse qui supporte le mieux la chaleur est la végétaline. Ce n'est pas du tout une matière grasse à recommander comme consommation courante par contre. La consommation de fritures doit de toute façon être exceptionnelle.
- **Les pâtes** : Aliment très comparable au pain. Aliment riche en glucide mais également pauvre en nutriments (vitamines etc.) Méfions nous donc de manger trop de pâtes au détriment des légumes par exemple qui eux sont riches en nutriments.

Les aliments HDN : Haute densité nutritionnelle.

Ce sont des aliments qui apportent de grandes quantités de substances variées, bénéfiques pour le bon fonctionnement de l'organisme. : vitamines, sels minéraux, oligo éléments, acides gras, anti radicaux libres, etc...

Ces aliments sont :

- Les fruits, les légumes (crus et cuits), les légumes féculents (lentilles, pois chiches...), les fruits secs (raisins, dattes....) les fruits secs oléagineux (noix, noisettes, amandes mais pas les cacahuètes.
- L'œuf, la viande rouge et blanche, le poisson.
- Les huiles de 1^{ère} pression à froid (olive et colza) ; le mélange des deux est très bien car permet de bénéficier d'oméga 3 et 6
- Les laitages (attention à l'excès de beurre et fromage)
- Le thé, café, chocolat noir

Les aliments opposés aux aliments HDN

- Le sucre, les graisses hydrogénées, les matières grasses des ruminants (bœuf-mouton)
- Les huiles qui ne sont pas de 1^{ère} pression à froid
- Dans une moindre mesure les céréales raffinées (pain, pâtes, riz)

Comment savoir si l'on est bien hydraté ?

C'est la clarté des urines qui indique le mieux si l'on est correctement hydraté. Il n'est pas nécessaire qu'elles soient d'une transparence totale, mais elles doivent être claires. C'est surtout le matin qu'il faut penser à boire. En effet nous perdons de l'eau pendant la nuit, par la respiration et la transpiration.

LE PLUS IMPORTANT DANS L'ALIMENTATION

S'il n'y a pas cette chose principale dans l'alimentation tout ce qui a été dit n'a pas de sens, Ce n'est que la théorie que l'on ne suivra pas durablement.

Cette chose principale, c'est le PLAISIR.

S'il n'y a pas le plaisir vous n'allez pas respecter longtemps vos bonnes résolutions.
Comment va-t-on trouver le plaisir ?

- La qualité des aliments est nécessaire : Fraicheur des crudités, fruit bien choisi, une vinaigrette avec de l'huile qui a du goût (de 1^{ère} pression à froid)

- Bien mâcher ; cela permettra, en plus de faciliter la digestion, de retirer de chaque bouchée les goûts, les saveurs, les odeurs

Le petit déjeuner

Repas important pour ne pas craquer avant midi sur biscuits, viennoiseries. Il devra être complet, attention au traditionnel pain confiture afin de ne pas occasionner des hyperglycémie suivi d'hypoglycémie.

Voici un exemple de petit déjeuner

- pain avec un peu de beurre (il vaut mieux éviter la confiture, ou très légèrement)
- un yaourt ou fromage blanc ou petit bout de fromage
- un fruit (selon la saison)
- un œuf à la coque (ou petite tranche de jambon)
- boisson chaude habituelle

Cet exemple permet d'apporter les 3 sortes d'aliments avec abondance de sels minéraux, vitamines etc...

L'ALIMENTATION AVANT UNE EPREUVE

Dans les 3 derniers jours

- Diminuer les lipides (matières grasses) : charcuterie, viennoiseries, biscuits, chocolats, fromage, beurre crème, viandes grasses.
- Compensez en augmentant la part des glucides

La veille au soir

- glucides ++
- absence de graisses

Le jour de l'épreuve

- Il va falloir absolument complètement digéré au moment du départ. Avoir terminé 4h avant pour en être sûr.
- Les aliments glucidiques susceptible de se comporter en sucres rapides sont à proscrire : sucre, miel, confiture, ceci afin d'éviter une hypo glycémie réactionnelle.
 - Pâtes, riz, ou pain beurre (très peu de beurre)
 - Œuf à la coque ou 50gr de jambon maigre
 - De l'eau entre le dernier repas et le départ afin d'être correctement hydraté

STRESS ET DEREGLEMENTS INTESTINAUX, UN PRODUIT MIRACLE

Les gélules de myrtilles (en pharmacie ou magasin diététique- par boîte de 100). Vous pouvez en prendre 10 2h30 avant le départ et autant 1h avant.

L'ALIMENTATION PENDANT L'EPREUVE

- Durée de l'épreuve : moins de 50 minutes
 - Ne rien prendre
- Durée de l'épreuve : entre 50' et 1h20
 - 1/5 à 1/3 de litre d'eau pure à chaque ravitaillement, y compris le 1^{er}
 - Ne rien prendre d'autre
- Durée de l'épreuve : plus de 1h20
 - ¼ de litre d'eau légèrement sucrée à chaque ravitaillement (le dosage du sucre : entre 30 et 50 gr/litre) 30 s'il fait très chaud, 50 s'il fait très froid.

L'eau sucrée suffit à toute épreuve d'une durée inférieure à 12h. L'énergie nécessaire est en nous. Il s'agit simplement d'alimenter nos cellules nerveuses en maintenant un taux de glucose dans le sang.

Tout autre aliment solide ralentira le passage de l'eau de l'estomac dans tout l'organisme, risquera d'occasionner des gênes ou douleurs d'estomac et diminuera le potentiel musculaire (le sang sera moins disponible pour le travail musculaire).

Les aliments solides ont un intérêt dans les épreuves très longues, bananes, sandwiches jambon-fromage, barres énergétiques, riz, pâtes conviendront. Il faudra évidemment privilégier les aliments digestes.