



CONSEILS NUTRITION par Benoit NAVE

A) Assurez-vous de donner à votre corps, y compris à votre cerveau, tous les matins les nutriments nécessaires : savourez des fruits frais, des noix, noix de cajou, des graines et des protéines (œufs, jambon....). Evitez les céréales raffinées et sucrées, le pain blanc et surtout les sucres blanc raffiné. Ainsi, vous aurez plus d'énergie physique et mentale tout au long de la journée, pour vos activités sociales, votre travail et pour votre entraînement.

Essayez de prendre les protéines plus tôt dans la journée. Préférez les viandes blanches, le poisson, mais aussi les protéines végétales comme le tofu. Associez les rations de hydrates de carbone (riz, pommes de terre, pâtes...) avec un peu de protéines.

B) Assurez-vous de vous recharger en glycogène après chaque séance intense ou longue. La meilleure fenêtre d'absorption physiologique se situe 1H après la fin de la session de travail.

Attendez par contre 1h après votre entraînement pour faire un repas complet, car votre flux sanguin serait encore trop dirigé vers vos muscles et rendrait la digestion difficile.

C) Veillez à vous hydrater largement en eau et maintenir votre glycémie (boisson énergétique ou gel, barre, fruits frais ...) lors de vos sessions de course longue. Vous allez ainsi acquérir ainsi de bonnes habitudes pour le jour J. Attention de ne pas mixer la boisson énergétique et les gels et les barres, car la concentration de sucres stomacal serait alors trop élevée et l'index glycémique trop fort.

D) Evitez les aliments trop riches en fibres (haricots verts, épinards, lentilles...) et les légumes crus les 4 jours avant une course importante, de façon à ce que votre intestin ne soit pas irrité.

E) Assurez-vous d'avoir dans votre ration une ration suffisante de bonnes graisses.. Les Omega 3 sont important pour votre système immunitaire et réduits les processus inflammatoires. Vous les trouverez dans les poissons gras : sardines, maquereaux.. y compris en conserve, œufs bio, colza et huile de noix

Vous pourrez aussi améliorer la combustion des graisses en introduisant dans votre alimentation des MCT (triglycérides à chaîne moyenne) comme de l'huile de coco dans vos recettes, ou un bon beurre frais cru non pasteurisé.