

*L'alimentation est souvent au cœur des préoccupations d'un traileur ! Il est important pour votre préparation à l'ULTRA 01 de vous conseiller au mieux afin d'éviter les régimes strictes, responsables de carences pouvant engendrer blessures et/ou abandon !*

*Nous allons vous détailler tous les apports nécessaires et les intérêts de chacun afin que vous deveniez incollable sur votre alimentation.*

*Gardez en mémoire que les comportements extrêmes envers son alimentation (manger trop ou ne plus manger d'un aliment) entraînent souvent des méfaits (carences, frustrations, prise de poids).*

### **Manger de tout avec modération est la solution !**

**LANARET Annabelle** (Diététicienne Nutritionniste)

**BEDEAU Yoan** (Pompier professionnel et Etudiant en diététique)

\* \* \*

## **L'ALIMENTATION DU TRAILEUR AU QUOTIDIEN**

Pour que vos muscles soient en pleine capacité de fonctionnement à chaque entraînement, voilà de quoi doit se composer votre alimentation au quotidien :

### **GLUCIDES**

**40 à 55%** des apports journaliers recommandés (AJR)


**Glucides simples** : 30%

 Rôles : Apportent de l'énergie rapidement car digestion facile

 Sources : Légumes, Fruits

**Glucides complexes** : 60%

 Rôles : Apportent de l'énergie au corps sur du long terme car plus long à la digestion


 Sources : Pâtes, Riz, Semoule, Pomme de terre, Légumineuses


**Remarques** : Produits sucrés = 10% (gels, boissons sucrées, bonbons...)

### **PROTEINES**

**10 à 20%** des AJR

 Rôles : Accompagné de sport, permettent le maintien et le développement musculaire.

 Sources à privilégier : Viandes blanches, poissons, produits laitiers, protéines végétales


 Sources à modérer : Viandes rouges (2 fois/sem), Œufs (4 jaunes/sem), charcuterie (occasionnel)

**Conseil** : Les protéines végétales étant moins complètes pour le corps, optez pour un apport plus important de protéines animales ou diversifiez les apports de protéines végétales pour que l'apport soit complet.

## LIPIDES

A adapter en fonction de l'objectif :

- Stabilisation du poids : **25 à 30 %** des AJR
- Perte de poids : **15 à 25 %** des AJR


 Rôles : Apport énergétique secondaire, protègent des chocs et permettent la régulation de la température. Prise de poids si consommés en trop grande quantité.


 Sources : La majorité des aliments, matières grasses ajoutés.


**Conseil** : Portions matières grasses / repas / personne : 1 cuillère à soupe d'huile ou 10g de beurre ou 3 cuillères à soupe de crème. PRIVILEGIER LES GRAISSES VEGETALES

## HYDRATATION

**2 L** (pour les femmes) à **2,5 L** (pour les hommes) d'eau minimum par jour, hors activités sportives

 Rôles : Compenser les pertes hydriques - Optimiser les échanges au sein de l'organisme et l'évacuation des déchets - Optimiser la thermorégulation corporelle - Optimiser l'action des fibres


 Sources à privilégier : Eau de source minérale en variant les richesses de nutriments, thés, eaux gazeuses

 Sources à modérer : Le café en trop grande quantité et les jus de fruits industriels trop sucrés

**Remarques** : Les boissons type SODA s'ajoutent aux produits sucrés = 10% maximum des AJR

## FIBRES

**30g** par jour

 Rôle digestif : Satiétogène en gonflant dans l'eau  
Retiennent l'eau = augmente les selles = améliore le transit

 Rôle métabolique : Retarde l'absorption des glucides et bloque les lipides

 Sources : Légumineuses cuites, céréales complètes, fruits

## MINÉRAUX

Minéraux	Rôles	Sources
<b>Calcium</b>	Excitabilité et contraction musculaire	Produits laitiers
<b>Magnésium</b>	Contraction musculaire, Création de glycogène	Légumes verts, féculents complets
<b>Fer</b>	Transport Oxygène aux muscles	Viandes (rouges), poissons, œufs
<b>Phosphore</b>	Production d'énergie, Régulation d'absorption sucres et graisses	Poissons, viandes, légumineuses
<b>Potassium</b>	Excitabilité musculaire, Création de glycogène et protéine	Légumineuses, banane
<b>Chrome</b>	Production d'énergie	Faibles quantités dans tous les aliments
<b>Soufre</b>	Création de protéine	Œufs, viandes, poissons, légumineuses

## VITAMINES (LIPOSOLUBLES / HYDROSOLUBLES)

Vitamines	Rôles	Sources
A	Vision, croissance osseuse et peau, anti-infection	Abats, patates douces, épinards, choux
D	Santé os, dents, stimule utilisation calcium	Poissons gras, produits laitiers
E	Antioxydant, protège cœur et cellules immunitaires	Fruits oléagineux, avocats
K	Rôle dans la coagulation et calcification	Légumes verts, kiwi
B1	Production d'énergie et influx nerveux	Légumineuses, céréales complètes
B2	Croissance et réparation des tissus, hormones	Volailles, céréales entières, oeufs
B6	Equilibre psychique, bien-être	Poulet, poissons, sésame, tournesol
B9	Croissance cellulaire, cicatrisation, système immunitaire	Légumes, légumineuses
B12	Croissance génétique, tissus nerveux et osseux	Viandes, volailles, laitiers, oeufs
C	Santé os, dents, stimule utilisation fer	Fruits crus et légumes (thermosensible)

### Conseils pratiques :

- Veiller à un apport plus important en glucides le repas précédant l'entraînement
- Manger minimum 2h avant un entraînement pour ne pas être en pleine digestion
- Bien s'hydrater dans la demi-heure qui suit l'entraînement
- Collation possible avant l'entraînement si éloigné du prochain repas
- Apporter des glucides simples et des protéines dans l'1h30 qui suit l'entraînement