

Conseils nutritionnels généraux pour les traileurs

AVANT LA COURSE :

- **Pas trop de féculents la veille ...**
Il est trop tard pour faire le plein d'énergie, vous n'aurez pas le temps de les stocker ... pensez-y quelques jours avant en augmentant les portions de féculents midi et soir. Autrement dit pour la veille : une - grosse ok - assiette suffit ... inutile de se resservir 3 fois... !
- **Ne supprimez pas complètement les légumes !**
La semaine avant, prenez des légumes cuits ou des crudités (mais attention pour la veille de course : pas trop de crudités si vous êtes sensibles au niveau intestinal et plutôt sujet au stress d'avant course...).
- **Réduisez légèrement la portion de protéines**
Pour laisser une plus grande place aux féculents et pour réduire l'acidité – au niveau rénal – du repas. Prenez une plus petite portion qu'habituellement (ce que l'on appelle vulgairement les « protéines » étant = viandes, poissons, œufs, crustacés...etc).
- **Petits plaisirs oui mais pas trop**
En petites quantités : alcool, fromage, fritures, pâtisseries... Cela peut s'ajouter à un repas éventuellement – à portions réduites - mais ne pas être la base du repas... !

PENDANT LA COURSE :

- **Toujours tester et goûtez vos produits AVANT**
Sur une compétition « test » (en compétition plutôt qu'à l'entraînement pour être réellement dans les mêmes conditions) avant de les utiliser sur une course « objectif ».
- **Buvez régulièrement**
Toutes les 10-15 min - et dès le début !! Nous commençons à transpirer rapidement alors il faut recharger de la même façon : rapidement, en eau mais aussi en minéraux ... à choisir : eau et/ou boissons, c'est très personnel et à adapter en fonction de vos goûts et tolérances.
- **Mangez régulièrement**
Mais par petites quantités (Pour ne pas trop surcharger l'estomac mais aussi pour une meilleure assimilation), toutes les 30-40 min et dès 30min à 1h d'effort.

APRES LA COURSE :

- **Grignotez rapidement après la course**
Pour une meilleure récupération, il est bon de refaire le plein de sucres le plus rapidement possible après un effort intense, alors, si votre estomac vous le permet, grignotez au ravitaillement et buvez sucré pour recharger les batteries !
- **Du plaisir et de l'équilibre**
Faîtes-vous plaisir avec un bon dessert ou un bon alcool (bière ou vin rouge...) ou un plat copieux ... mais évitez d'ajouter les excès...apéritif + entrée copieuse + plat lourd + dessert hyper lourd... !! (= choisissez votre « excès » ... !).