

### **Boissons maisons :**

Préparation maison de l'effort:

- Pour 500ml de boisson : 500ml d'eau + 5 cuillère à soupe de sirop au choix + (1/4 de jus de citron (une fois métabolisé cela est alcalinisant pour le corps)) + penser à ajouter 1g de sel si compétition ou entraînement avec température élevée (cas des piscines couvertes) et 0,5g pour les piscines extérieures.
- Pour 500ml de boisson: 250ml de jus d'orange+ 250ml d'eau + et sel
- Pour 500ml de boisson: 175ml de jus de raisin + 325ml d'eau + citron + sel

Préparations maison de récupération:

- 500ml d'eau + bicarbonate ou 450ml d'eau gazeuse (vichy, rozanza,..) verser 5,5 cuillères de sirop au gout choisi, ne pas dépasser cette quantité.
- Pour 500ml de boisson, ajouter 150ml d'eau et 350 ml de jus de fruit sauf pour le jus de raisin, 215ml et le reste en eau gazeuse.
- ¼ de citron pour toutes ces boissons.

### **Pour éviter les malaises hypoglycémiques**

- **Bien se connaître** : s'habituer à la compétition, savoir gérer son stress, éviter une alimentation que l'on n'a pas l'habitude de prendre, se raisonner face à une situation exceptionnelle (chaleur, froid), ....
- **S'alimenter correctement avant une épreuve sportive** (repas comportant des sucres lents notamment, 3 heures avant l'épreuve, pour constituer les réserves).
- **Eviter le pic d'insuline** en absorbant, dans les 40 minutes précédant le départ, des aliments ou boissons trop sucrés (friandises, sodas). Cette sécrétion accrue d'insuline peut induire une hypoglycémie réactionnelle.
- En course, **s'hydrater correctement**, souvent et en petite quantité et si l'épreuve est longue, prendre tous les 20 minutes, environ, un peu de sucre (boissons sucrées, fruit sec, barre énergétique, ...).

### **Que faire devant un malaise hypoglycémique**

- **Ralentir impérativement ou s'arrêter** : ce malaise peut évoluer vers une réelle perte de connaissance avec tous les problèmes en cascade qui s'enchaînent : chute possible avec traumatisme, impossibilité de « re-sucrer » le sportif par voie buccale ce qui impose une perfusion veineuse, ...
- **Apporter rapidement du sucre**, « se re-sucrer » : boire une solution très sucrée ou croquer du sucre et savoir le répéter toutes les 10 minutes.

Quelques conseils nutritionnels, destinés à équilibrer et à rendre plus saine votre alimentation :

- Manger de tout en quantité raisonnable, variez les couleurs dans l'assiette (différentes vitamines) et les textures en bouche. Manger, est avant tout un plaisir et une découverte, chaque jour.
- Manger lentement pour mieux ressentir le rassasiement
- Buvez au moins 1,5l d'eau par jour (ou tisanes ou bouillons) et limitez boissons sucrées (sodas..) et alcoolisées.
- Privilégier les matières grasses d'origine végétale : huiles d'olive et d'arachide pour les cuissons ; huile de soja, de colza, de noix pour les assaisonnements à froid. De façon générale, ne consommez pas trop de matières grasses notamment au cours du même repas.
- Faites au moins trois repas par jour, ne sautez pas de repas, privilégiez le petit déjeuner (le but est d'éviter une baisse éventuelle de tonus entre le petit déjeuner et le déjeuner). Ne pas avoir faim le matin, peut-être dû à un repas trop copieux la veille au soir et/ou trop tardif.
- Consommez à chaque repas des légumes et des fruits pour leur richesse en fibres, sous toutes formes (crus ou cuits, frais ou surgelés ou en conserve). N'hésitez pas à mélanger légumes verts et féculents aux repas.
- N'oubliez pas les produits laitiers riches en calcium qui doivent être présents à chaque repas.
- Valorisez les féculents : pain, pâtes, riz, pommes de terre, lentilles... car ils apportent de l'énergie et des fibres qui régulent l'appétit.
- Consommez sans excès (une à deux fois par jour) de la viande ou du poisson ou des œufs, en privilégiant les viandes peu grasses (viandes blanches en général) et les poissons et crustacés. Evitez les préparations panées.
- Mangez peu salé. Goutez vos plats avant de saler.
- Evitez de grignoter à tout moment de la journée. Auxquels cas, penser plutôt à faire une collation équilibrée (yaourt, fruit, pain aux céréales par exemple) ou bien faites un repas plus riche pour éviter ce grignotage.
- Variez le plus possible les préparations, les huiles, les féculents, les fruits et légumes.
- La consommation de certains aliments est à limiter et non pas interdire, à cause de leur richesse en sucres et (ou) en graisses : charcuteries, frites, chips, cacahuètes, biscuits apéritif, bonbons, viennoiseries, pâtisseries, crêpes, beignets, glaces, sorbets, sirops, sodas, boissons alcoolisées...
- Evitez l'association au cours du même repas d'aliments gras et/ou sucrés en grande quantité.