

## **DERNIERS CONSEILS MEDICAUX POUR UNE BONNE COURSE le 10 septembre 2017 ALIMENTATION ET HYDRATATION**

**Une mauvaise gestion alimentaire avec défaut d'hydratation, peut nuire  
GRAVEMENT A VOTRE SANTE**

### **Nos conseils**

#### **Samedi 9 :**

Alimentation pauvre en graisse animale ; privilégier viande blanche ou poisson 120 gr à chaque repas. Enrichir en glucides lents, avec ou sans gluten selon la tolérance, dès le matin : céréales types flocon d'avoine, riz au lait, semoule de riz, et midi-soir ; pomme de terre, riz, pâtes ; boulgour, éviter les légumes-fruits crus sauf potage ou compote,

#### **Dimanche 10 : DEPART DE LA COURSE DE LA COURSE à 15H de PLUNERET**

**PETIT DEJEUNER** : commencer par 250 ml d'eau plate type EVIAN, à PH neutre (pas d'acidité : meilleure digestion) +1/2 citron pressé

- Si réveil tôt car déplacement : Bon petit déjeuner : pains, biscottes ; miel, un fruit ou compote, un yaourt, une tranche de jambon, boisson thé café eau, PAS TROP DE SUCRE
- si réveil + tardif : prévoir de finir ce même petit déjeuner copieux pour 10h-10h30 ou le remplacer par un plat pâtes jambon blanc ou riz au thon

**PENDANT LA PHASE D'ATTENTE OU DE TRANSFERT : de 9h à 12-13h** : boire régulièrement l'équivalent d'un verre de 150 ml toutes les heures

**VERS 13H-13H30** : **COLLATION QUI SE DIGERE BIEN** : ½ OU 2/3 part de Gâteau d'effort (type Gatosport) ou 4 tranches de pains d'épices avec un fromage blanc 0% et Eau,

Prévoir une boisson légèrement sucrée ensuite si température au-delà de 20° = 2 cuillères à soupe de sirop type Teisseire (menthe, grenadine, citron selon les goûts) pour 1 litre d'eau avec 1 pincée de sel (idéalement 1 sachet de sel de table) si l'effort doit se prolonger au-delà de 1h30,

**Boire en petite gorgée car le stress freine l'absorption digestive,**

Cette boisson pourra être gardée pour toute la course dans des petites gourdes ou bidon,

**IL EST IMPERATIF DE S'ARRETER A CHAQUE RAVITAILLEMENT POUR BOIRE EN PETITE QUANTITE EN MARCHANT LEGEREMENT ET DE GARDER LE RESTE DE LA BOUTEILLE POUR VOUS ASPERGER SI BESOIN**

**! AVOIR SOIF = DESHYDRATION = DANGER POUR LA SANTE !**

#### **A L'ARRIVEE et dans les 2 heures qui suivent**

**BOIRE** dans la ½ h en petite gorgée, environ ½ litre d'eau et surtout boire des **eaux riches en bicarbonates** (type Badoit, Quezac, Rozana,) 250 ml dans la 1er 1/2h,

PREVOIR UNE BOUTEILLE DE 500 ML DANS LES SACS AUX VESTIAIRES

**Puis** manger ce que vous aurez pris aux ravitaillements : fruits secs, pains d'épices... des sucres faciles à digérer.

**LE PLUS IMPORTANT EST DE BOIRE DE L'EAU** : on perd environ 2 litres d'eau sur un semi-marathon,

**Après la douche** : manger un peu : une banane, une pomme, et surtout un yaourt ou 2,

Il existe aussi des boissons de récupération toutes faites post effort

Pas de boisson froide immédiatement après la course, et toujours en petite gorgée pour faciliter l'absorption et éviter le malaise post-course

**AVEC TOUS CES CONSEILS NOUS VOUS SOUHAITONS UN TRES BON AURAY VANNES 2017  
(L'Equipe Médicale)**