

## DERNIERS CONSEILS MEDICAUX POUR UNE BONNE COURSE le 9 septembre 2018 ALIMENTATION ET HYDRATATION

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

### Samedi 8 :

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 9 : DEPART 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** : **Une collation qui se digère 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**