

La diététique du pilote : Le jour de la course

Tout au long de cette journée, il faudra boire beaucoup, vous hydrater dès le matin. Pour cela, il faut boire à « la bouche », c'est à dire boire gorgée par gorgée tous les 15 minutes environ.

Le dernier repas doit être au moins trois heures avant le début de la course.

Il doit être très digeste, afin de permettre un confort optimal pendant l'effort.

Pensez à bien mastiquer et imprégner de salive chaque bouchée.

Ne mangez pas de viande rouge, d'oeuf, de charcuterie, de fromage.

Ces aliments produisent trop de déchets, notamment de l'urée et de l'acide urique, entraînant des problèmes musculo-tendineux.

Ne mangez pas d'aliments trop gras car les graisses vont ralentir la digestion et elles vont gêner le muscle dans son fonctionnement. Choisissez des aliments maigres.

Il ne faut pas manger de « sucres rapides », qui sont très mal utilisés par le corps dans la période d'attente qui précède l'effort, qui risquent ensuite d'entraîner des hypoglycémies pendant l'effort.

Il faut par contre que vous mangiez beaucoup de glucides lents, permettant une excellente distribution de l'énergie pendant l'effort, sans risque d'hypoglycémie.

Voici deux exemples :

Si le dernier repas est une collation :

Fromage blanc 0% ou 10% non sucré, raisins secs, du sucre en poudre, 1 banane

Thé léger ou café léger

Si le dernier repas est un véritable repas :

Taboulé ; volaille sans peau ; riz + ketchup

Yaourt ordinaire + fructose

Compote non sucrée