# Quelques conseils alimentaires pour les ultra et 24h

Synthèse élaborée par **Elisabeth Larnicol**
Membre du club Courir à St-Avé et Médecin du sport

Un maitre mot : **L'HYDRATATION**

Il faut boire : **toutes les 20 minutes** : environ 15 à 20 mL
si on se déshydrate : nette diminution des performances

Mais que boire ..????

➔ **Produits du commerce**

Suite à une étude sur différents produits pour équipe olympique de ski de fond
les produits OVERTIMS sont très bien placés .. boisson d'attente, boisson de course et de récupération ...

Pour les longues distances les boissons maltodextrine d'overstim sont très bien
(je n'ai rien contre les autres mais autant vous faire part de ce qu'il y a de mieux )
éviter les bouteilles de 500mL bleues, vertes, rouges ... de la marque .

également : pour les gouts : grenadine sport à diluer ... pour les entrainements

➔ **Quelques recettes maisons** pour limiter les couts et tout aussi efficaces

**Boisson d'attente** : 300 mL jus de raisin 100% + 200 mL eau du robinet + 1 pincée de sel

**Pour la course** : Plus il fait froid plus la boisson doit être sucrée : 5% , l'inverse s'il fait chaud : 2,5% sucre

+ rajouter des bicarbonates de sodium pour l'effet alcalinisant ;
« Evian » est l'eau plate la plus riche

+ rajouter du sel
pour 1,5L : 1 g de sel soit l'équivalent de 2 petits sachets "sel " des restaurants.

Exemple de boisson: presser 1 orange: jus + compléter jusqu'à 1 litre , rajouter 3 pierres de sucre + 2 pincées de sel.
Pour ceux qui préfèrent le raisin : 1 verre de 200 mL .. et le reste

**L'après** : Pour lutter contre l'acide lactique

500 mL de Vichy St Yorre ou Rozana dans la 1ère 1/2 heure puis 250 mL lait ou 1 yaourt à boire .

et ensuite 1 bière !!

## LES REPAS sur les ultra :

Difficile, tout dépend de chacun
Attention aux produits trop sucrés car cela entraine des troubles digestifs .
Privilégier **des petites quantités toutes les heures ou 2h**
Quelques abricots secs ; quelques morceaux de bananes , des tubes de lait concentré ..
Au delà de 4h : du salé : 1/2 Babybel ; un Tuc .. à répéter (ou des tubes tout prêt .. )

et tout dépend de l'appétit .
Surtout **respecter son rythme habituel : 3 repas + 1 collation par jour**
aux **mêmes heures si on court 24h** ... petit repas soit .. mais une pause s'impose

IL FAUT TESTER TOUS LES PRODUITS Y COMPRIS RECETTES MAISONS ...AVANT
ET BOIRE, BOIRE, BOIRE .....