



PUNCH POWER SUR LE MARATHON DES SABLES

J'ai le plaisir de vous présenter et de vous proposer en vue de votre participation au Marathon des Sables, la gamme de produits nutritionnels « PUNCH POWER ».

Depuis 1996, **Sport Développement et Performance Organisation** et **PUNCH POWER** ont travaillé ensemble pour mettre à la disposition des sportifs une gamme complète de produits nutritionnels.

Elaborée par Denis RICHE, nutritionniste auprès de SDP Organisation et responsable du département « Diététique du Sport » de l'institut Européen de Diététique et Micro-Nutrition,

Cette gamme protège le muscle au cours d'un exercice intense, facilite son développement et constitue une saine alternative contre le dopage.

Une alimentation diversifiée est indispensable au fonctionnement optimal de notre corps.. **Manger équilibré ne suffit cependant pas toujours.** Ainsi, certains groupes de population présentent des besoins accrus en certains constituants, que notre ration n'arrive pas à fournir.

Les sportifs font partie de ces sujets exposés. Compte tenu de leur activité, il leur faut manger davantage. Mais cela ne leur garantit pas pourtant des performances et une récupération optimale. En effet, **l'activité physique occasionne des besoins particuliers :**

- **Sur le plan qualitatif.** Certains éléments voient leurs besoins s'accroître. L'alimentation du sportif doit les privilégier.
- **Sur le plan quantitatif.** Chacun de ces nutriments doit apparaître à des taux optimaux, ni en excès ni en déficit, à la fois pour qu'on assimile de façon optimale mais aussi pour que les autres constituants de la ration, loin d'entraver leur assimilation, renforcent leurs actions.
- **Sur le plan chronologique.** A des moments particuliers, juste avant, pendant et juste après l'effort, les besoins de notre organisme changent et il lui faut des apports précis à ces moments-là.

Ces trois aspects font que les aliments courants, s'ils doivent constituer la base de notre ration, ne sont plus adaptés juste avant, pendant, ou juste après l'effort.

Chacune de ces phases correspond à des états différents de notre organisme. De nombreux travaux ont permis aux scientifiques de définir les besoins particuliers qui en découlent.

C'est là l'origine de notre concept unique d'une nutrition en trois temps, « **AVANT, PENDANT, APRES** », qui fait de **PUNCH POWER** une gamme originale, établie en accord avec ce concept.

COMME D'HABITUDE :

- La veille de la première étape, faire 3 vrais repas + une collation, composée de céréales ou d'un fruit et d'un laitage. C'est la base de l'équilibre alimentaire.
- On privilégiera les féculents (riz, pâtes, semoule, etc...), mais chaque groupe d'aliments devra figurer aux différents repas.

EN PLUS LA VEILLE :

- On pourra ajouter à la collation quelques aliments glucidiques (barres énergétiques, pâtes de fruits secs).
- On augmentera les portions de féculents le soir. Même chose pour le pain.
- On évitera si possible les aliments gras, les graisses cuites, les fritures, les légumes à goût fort (navet, oignon, choux...).
- On s'obligera à boire un peu plus et à saler davantage, pour mieux stocker les glucides.

AVANT L'EFFORT : (de la première étape)

- On impose d'habitude le respect d'un **DELAI DE TROIS HEURES** entre la fin du **DERNIER REPAS** et le début de l'effort, afin de limiter les problèmes digestifs. Pour un confort optimal un petit déjeuner simple, riche en glucides et pauvre en graisses conviendra.
- **PAR EXEMPLE :**
- Jus de fruit – **2 barres de céréales** – miel et biscottes – yaourt, ou : fruits secs, jus de fruit, gâteau de riz, pain d'épices, etc...
- Si on n'a pas très faim ou peu de temps, on peut opter pour des repas « **uniques** », tels que : « **substitut de repas** » : **ALIMENT DE PREPARATION PUNCH POWER (à utiliser avant le départ de chaque étape)**

Personnellement, je m'alimentais uniquement avec la PREPARATION.

- **BOISSON D'ATTENTE** par petites gorgées entre le dernier repas et le départ.

PENDANT L'EFFORT :

- Le corps a besoin d'eau (il en perd beaucoup par la respiration) et de sucre pour l'énergie.
- **PREVOIR** environ 500ml de **besoin énergétique** par heure, en alternance avec de l'eau.
- **Boisson de l'effort**

La boisson d'effort apporte immédiatement les glucides assimilables par l'organisme. C'est un mélange hypotonique de fructose et polymères de glucose. La condition de son efficacité est de se révéler rapidement disponible et permet une assimilation d'énergie optimale et prolongée.

(3 choix possible : Pêche-abricot / Thé- pêche / Goût neutre

Existe également en boisson salée, pour les étapes courues par fortes chaleurs. Agréablement aromatisée à la tomate, la boisson salée peut remplacer la Boisson de l'effort sur des épreuves ultra-endurantes lorsqu'il se produit une inappétence pour le goût sucré. Elle permet aussi d'apporter régulièrement à l'organisme du sodium.

- **EN COMPLEMENT : barres énergétiques**, pour un apport de 40gr à 60gr de glucides par heure, soit par exemples 1 à 2 barres énergétiques.
- **EN ALTERNANCE** (avec la boisson d'effort) : **BIO GEL tous les 10km** avec prise simultanée de 200ml d'eau

APRES L'EFFORT :

- si le temps de récupération n'est pas prépondérant pour une action ponctuelle, dans le cas d'une succession d'épreuves tel que le MDS, l'inconvénient devient majeur. La nécessité d'une restauration complète et rapide devient en effet ici l'objectif majeur.
- Il faudra donc restaurer le pH cellulaire et neutraliser les déchets acides qui se sont formés lors de l'effort.
- 1 Sachet de RECUPERATION
- 1 sachet de REPARATION
- 1 lait de soja (pouvoir alcalin) le soir au coucher

UTILISATION DE LA GAMME PUNCH POWER

ALIMENT DE PREPARATION (2 sachets) à DEPART – 2 heures

BOISSON D'ATTENTE par petites gorgées entre le dernier repas et le départ.
(en cas de problèmes digestifs, remplacer cette boisson par de l'eau plate).

BOISSON D'EFFORT : (cure de fructose et de polymères de glucose afin de préserver une assimilation d'énergie optimale et prolongée) 2 sachets par jour les trois jours précédant l'épreuve

BOISSON DE RECUPERATION : (sa formulation spécifique lui confère une action acidose, qui aide à neutraliser les déchets qui se sont formés lors de l'effort)

ALIMENT DE REPARATION : (cure d'acides aminés ramifiés afin de préserver la masse musculaire en cours d'épreuve) 1 sachet par jour (ou 9 dosettes) les 5 jours précédant le départ, à prendre le soir au coucher. **PRENDRE** également 1 à 2 barres énergétiques en collation.

RAPPEL D'UTILISATION

AVANT LA COURSE :

- **BOISSON DE PREPARATION** à consommer **2 heures** avant le départ
- **BOISSON D'ATTENTE** à consommer entre le dernier repas (**PREPARATION**) et le départ

PENDANT LA COURSE :

- **BOISSON D'EFFORT** toutes les 20mn. Penser à prendre également de l'eau plate « **POUR RINCER L'ESTOMAC** »
- **BARRES ENERGETIQUES TOUTES LES 1h30 à 2h**
- **1 BIO GEL** en alternance avec la boisson d'effort
- Pour l'étape de 80 km, prendre un sachet de **PREPARATION** au 40^{ème} km

APRES LA COURSE :

- **ALIMENT DE RECUPERATION** à consommer **30' à 90'** après l'effort.
- **BARRES ENERGETIQUES** - 2 barres pour la récupération
Forte teneur en fruits et vitamines, c'est le complément idéal pour les sorties longues.

Elles peuvent être utilisées également en en-cas.

-

- **ALIMENT DE REPARATION** à consommer **4h à 6h** après l'effort.
- Afin d'activer l'élimination des déchets et de restaurer le pouvoir anti - acide du muscle,

Prendre 1 sachet (9 dosettes) de REPARATION tous les soir au coucher et ce pendant les 5 jours précédents l'épreuve ainsi qu'au soir de chaque étape.

Cet aliment vous permettra une meilleure récupération car il a une action réparatrice sur les muscles.

NOTA : Toutefois, je vous conseille d'essayer ces produits avant votre départ dans le cadre d'une compétition ou de vos entraînements.