



L'alimentation du trailer

- Le trail est une pratique physique des plus éprouvantes pour l'organisme mais qui permet d'entretenir son corps et d'en percevoir ses limites : c'est une véritable **éducation à la santé**. Outre l'importance du matériel, une **bonne alimentation** permet de déployer l'énergie nécessaire pour un trail et ainsi en profiter au maximum. Le dernier repas pris moins de 3 heures avant le départ pour la randonnée peut entraver les processus de digestion et engendrer des ballonnements désagréables. Il faut privilégier les carburants de l'effort les plus digestes pour l'organisme. Les glucides constituent une excellente source d'énergie pour la pratique d'un exercice physique.

Les **glucides à index glycémique bas** sont à privilégier car ils fournissent une énergie durable et limitent le risque d'apparition d'hypoglycémie réactionnelle. Les matières grasses étant longues à digérer, leur digestion mobilise de l'énergie qui ne sera pas disponible pour les muscles. Un inconfort gastro-intestinal peut dans ce cas se faire sentir. L'expertise de *Punch power* dans la formulation des produits diététiques de l'effort apporte aux sportifs différentes formes produits favorisant le confort digestif à l'exercice.

- Les conditions climatiques rencontrées en altitude (air sec, rayonnement solaire, ...) couplées aux adaptations physiologiques de l'exercice aigu (sudation et hyperventilation) contribuent à accroître la déshydratation de l'organisme. Seule une **hydratation** importante permet de compenser les pertes hydriques. Ainsi, la gourde d'au moins **un litre et demi** est un équipement indispensable pour le trailer.

AVANT L'EFFORT



PENDANT L'EFFORT



- Pour les épreuves de trail plus longues ou plus intenses (plus d'une demi-journée), des précautions supplémentaires sont à prendre en matière d'alimentation. En forme de pique nique, le déjeuner du trailer est réduit à la consommation d'un **Cooky** (gâteau prêt à consommer). Les aliments gras tels que la charcuterie dans le casse-croûte sont à proscrire. Correctement préparées, les **boissons de l'effort isotoniques ou hypotoniques** (*Punchy Drink* ou *Biodrink*) apportent des glucides en association avec du sodium procurant ainsi de l'énergie rapidement utilisable par les muscles en activité tout en évitant les gonflements d'estomac et les désagréments gastro-intestinaux. Les **barres énergétiques** sont emportées dans le sac du trailer en prévention d'une éventuelle hypoglycémie qui perturbe la vigilance et accroît les risques de chute.

APRES L'EFFORT



- Le repas qui suit la course prend toute son importance dans la récupération post exercice surtout si vous enchaînez les épreuves. Plus tôt sera effectué la nutrition post exercice, meilleure sera la récupération. **Riche en glucides**, il est essentiel dans le restockage du glycogène intramusculaire et hépatique. Un **apport de protéines** de bonne qualité favorise la régénération musculaire. La réhydratation qui suit l'arrêt de l'exercice joue un rôle clef dans le renouvellement du volume plasmatique et donc favorise le drainage des métabolites susceptibles de compliquer la récupération. Les **boissons de récupération** (*Biodink recovery* et *Recovery drink*) combinent tous ces éléments nutritionnels pour optimiser la récupération. Une 2^{ème} étape de **réparation des lésions musculaires** s'effectue la nuit qui suit l'épreuve d'où l'importance de *Recovery food* à prendre en dessert du repas du soir.