



## **PUNCH POWER SUR LE MARATHON**

J'ai le plaisir de vous présenter et de vous proposer en vue de votre participation au Marathon, 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 .

## **AVANT LA COURSE : les jours précédant l'épreuve**

### **1) RECHARGE GLUCIDIQUE LES 3 JOURS PRECEDANT LA COMPETITION**

#### **AVANTAGES :**

- épargne les réserves de glycogène durant l'effort et donc le retardement de la venue de l'hypoglycémie
- recharge l'organisme en sodium et compense les pertes minérales occasionnées par l'exercice
- les glucides permettent une meilleure assimilation de l'eau au niveau des tissus musculaires

- **Boisson d' Effort (pêche abricot)** – 2 sachets par jour, soit 1 litre à boire au cours de la journée.
- **Barres énergétiques** – 2 barres énergétiques par jour à utiliser en collation

### **2) CURE D'ACIDES AMINES RAMIFIES LES 5 JOURS PRECEDANT LA COMPETITION**

#### **AVANTAGES :**

- préserve la masse musculaire et le système immunitaire en cours d'épreuve
- active l'élimination des déchets
- restaure le pouvoir anti-acide du muscle et les cellules intestinales

- **Boisson de Réparation (banane)** – 1 sachet par jour les 5 jours précédant le départ, à prendre le soir au coucher

**Cet aliment peut être utilisé en période de charge de travail spécifique (ou volume), en cycle de musculation et pendant les convalescences afin de préserver la masse musculaire si arrêt de 15 jours (tendinite, fracture, maladie...)**

## **AVANT LA COURSE : J- 2 heures**

#### **AVANTAGES :**

- facilité d'utilisation
- prévient l'hypoglycémie
- assure un apport d'énergie à l'effort
- minimise les destructions de protéines survenant à l'effort

- **Aliment de Préparation** (au cacao ou au muesli) – 2 sachets le matin  
**Mélange d'acides aminés, protéines, polymères de glucose et fructose.**

Sachant que psychologiquement, il est parfois très dur de prendre ce produit en substitution du petit déjeuner, je le recommande uniquement aux athlètes voulant faire une performance ou pour « l'épreuve d'un jour ».

**Cet aliment peut aussi être utilisé comme substitut de repas pour l'entraînement situé entre midi et le début d'après midi ou le soir après le travail**

**Je recommande également l'utilisation** de l'aliment de préparation pour les coureurs présentant des problèmes digestifs.

Il faudra toutefois l'essayer avant votre départ dans le cadre d'une compétition.

➤ **Boisson d'attente**

***C'est une boisson énergétique et hypotonique qui contient essentiellement du fructose. Ce glucide contre balance l'effet du stress en stabilisant la glycémie et limite ainsi la baisse d'attention et de vigilance en cours d'effort.***

A consommer entre le dernier repas et le début de la compétition (par petites doses toutes les 10' à 20')

**PENDANT LA COURSE :**

➤ **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.***

➤ **Biogel**

***Aliment de l'effort d'apport glucidique, le BIOGEL est le complément diététique de l'effort d'origine biologique (sirop de céréales, sel, vitamines B1) . Son absorption doit être suivie d'une prise de 250ml d'eau***

Prendre 1 sachet d'effort pour les premiers kilomètres ensuite 1 gel toutes les 20 à 30' (pour question de commodité). Je préconise personnellement un biogel à prendre au 5<sup>ème</sup> /15/25/35 et 40<sup>ème</sup> km ou continuer la boisson d'effort si vous courez avec un porte bidon.

**Ces deux aliments doivent être utilisés pendant les entraînements de qualité et les sorties longues car ils épargnent les réserves de glycogène durant l'effort et donc le retardement de la venue de l'hypoglycémie. Ils rechargent également l'organisme en sodium et compense les pertes minérales occasionnées par l'exercice.**

Le Biogel peut être également remplacé par **Speed Gel** (présenté sous forme de tube avec bouchon qui se visse)

- **Speedgel**

***Véritable concentré d'énergie rapide, ce gel diététique, issu de l'agriculture biologique pourra être utilisé, en complément au Biogel ou de la Boisson de l'effort, dans le dernier ravitaillement. Son absorption doit être suivi de l'ingestion de 200ml d'eau afin de faciliter la vidange gastrique et d'avoir un confort digestif optimal.***

**APRES LA COURSE :**

➤ **Barre énergétique** (amande ou banane) - 2 barres

***Forte teneur en fruits et vitamines, c'est le complément idéal pour la récupération . Elle peut être utilisée également en en-cas car c'est la barre idéale au quotidien pour combler un petit creux.***

➤ **Boisson de récupération** – 30 à 40' après l'effort

***La nécessité d'une restauration complète et rapide après le marathon est primordiale. Le même problème se pose pour un entraînement intense, répété quotidiennement qui va entamer les réserves de glycogène, de jour en jour.***

***Sa formulation spécifique lui confère une action anti-acidose, qui aide à neutraliser les déchets acides qui se sont formés lors de l'effort. La présence d'acides aminés favorise la formation d'urée, et permet de restaurer le PH cellulaire.***

### **AU COUCHER :**

- **Aliment de Réparation** – 1 sachet le soir

***Sa composition permet de prendre en compte l'ensemble des exigences physiologiques du sport de haut niveau. Sa constitution unique et très élaborée, reposant sur un mélange harmonieux et étudié de protéines de grande qualité et de divers glucides, a pour effet de protéger les tissus dont les fonctions peuvent s'altérer au cours de l'exercice physique.***

**Pour une meilleure récupération et afin de participer à la réparation des micro-lésions musculaires causées au cours de l'effort, on peut utiliser cet aliment pendant les 3 jours suivants la compétition.**

**Je vous conseille d'essayer ces produits avant votre marathon, lors de vos entraînements ou dans le cadre d'une compétition.**

