



## COMMENT TE PREPARES-TU ?

### Conseil Nutrition avec Ergysport

Le ski Alpinisme soumet l'organisme à un stress physiologique très important à cause des effets cumulés de l'effort, du froid et de l'hypoxie (moindre diffusion de l'oxygène dans les tissus en altitude).

Une bonne préparation physique/mentale et **une diététique adaptée** sont nécessaires pour participer et performer dans une telle discipline.

#### Les conseils du diététicien :

- **Insister sur l'hydratation, augmenter les apports hydriques** lors des entraînements en montagne : pertes d'eau majorées par l'hyperventilation et l'humidification de l'air plus sec inspiré.
- **Augmentez l'apport d'aliments sources de glucides** : riz, pâtes, quinoa, pommes de terre...  
Sollicitation supérieure et précoce de la filière énergétique anaérobie en altitude, utilisation accrue à l'effort des glucides et du glycogène.  
Apports glucidiques conseillés : 6,5 à 7,5 g/kg/jour.
- **Adaptez et variez les apports en protéines** : 1,5 à 1,8 g/kg/jour
- **Introduisez de la couleur dans votre assiette** via la prise d'aliments colorés riches en antioxydants : fruits et légumes colorés, épices... car la production de radicaux libres est majorée en altitude.
- **Consommez régulièrement des aliments alcalinisants** : fruits, légumes, pommes de terre, patates douces, avocat, fruits secs... Baisse du pouvoir tampon de l'organisme en hypoxie.
- **Consommez tous les jours des huiles de bonne qualité** : olive, colza, noix... : 3 à 4 c. à soupe/jour, des oléagineux, des poissons gras : sardines, maquereaux... - 300 à 400 g/semaine  
Apports lipidiques conseillés : 1 à 1,5 g/kg/jour.
- **Faites contrôler vos réserves de fer**

## Optimiser la préparation diététique avec ERGYSPORT :

- Une boisson d'effort pour une bonne hydratation durant la pratique :  
**ERGYSPORT EFFORT** : 2 dosettes dans 500 ml d'eau – 2 gorgées toutes les 10 à 15' d'effort
- Une boisson de récupération et des sels désacidifiants pour bien récupérer après les séances :  
**ERGYSPORT REGEN** : 2 dosettes dans 500 ml à 1 litre d'eau dans les 30 à 45' après l'effort  
**ERGYSPORT RECUP** : 2 à 3 gélules au coucher
- Durant le mois qui précède l'épreuve, des oligoéléments et des vitamines pour être en forme le jour de la course :  
**ERGYSPORT OLIGOMAX** : 1 à 2 bouchon(s)/jour dilués dans 1 litre d'eau  
**ERGYSPORT STIM** : 1 à 2 gélule(s)/jour au petit déjeuner
- Un apport de glucides en course pour éviter la panne de carburant :  
**Purée de fruits NATURAL BOOST**  
**Barres énergétiques BAR'ERGY graines et BAR'ERGY multifruits**
- Un petit déjeuner avant l'effort, une collation de récupération  
Rapide à préparer, digeste et efficace :  
**CREM'ERGY** : crème au chocolat avec éclats de noisettes à préparer avec 100 à 125 ml d'eau ou de boisson végétale et à terminer 1h30 avant l'effort

[www.ergysport.com](http://www.ergysport.com)