

Les conseils nutritionnels de l'EDNH (Ecole de Diététique et Nutrition Humaine)

Les premières épreuves du Challenge Trail 06 2023 ont fait la part belle à la découverte et à la valorisation du territoire côtier et arrière-pays de notre département.

Le Trail de l'Escarène nous donnera l'opportunité de revenir sur quelques conseils nutritionnels appliqués aux activités d'endurance.

En règle générale, notre organisme peut utiliser 60g de glucides par heure d'effort (pour info) un "gel" représente entre 40 et 45g de glucides.

Afin d'assurer l'apport glucidique pendant l'effort, on pourra remplacer le classique "gel" par une préparation à base de miel (sucre facilement assimilable et apport en antioxydants naturels).

Une façon de découvrir le travail des apiculteurs de nos vallées. ☺

La banane ou la canneberge pourront également être utilisées.

Pour la partie cétogène (énergie tirée des acides gras) on pourra agrémenter la préparation d'amandes, de noix de cajou, de cacahuètes ou de pistaches.

Concernant l'hydratation, on conseillera une gorgée toutes les 10 min afin d'éviter la déshydratation durant l'effort et les inconforts gastriques liés à l'absorption de liquide trop importante.

Nous vous souhaitons la meilleure expérience possible sur le Trail de l'Escarène et n'oubliez pas : "le plaisir avant tout !".

