

LES ATOUTS DU PRUNEAU

NATUREL ET PRATIQUE :

Le pruneau d'Agen est un fruit naturel issu du séchage de la prune d'Ente. Prêt à consommer, il est souvent proposé à la vente en conditionnements étanches dont les plus petits (50g à 250g) présentent un faible volume et un poids réduit qui les rend pratique et permet de les glisser facilement dans le sac à dos.

UN PROFIL NUTRITIONNEL PARTICULIÈREMENT BIEN ADAPTÉ À L'ALIMENTATION EN MONTAGNE :

Sa richesse énergétique est principalement due à sa teneur en glucides ce qui permet à celui qui le consomme un apport énergétique de très bonne qualité sans graisse associée. Son index glycémique modéré assure un effet immédiat et prolongé.

Naturel, savoureux et pratique d'emploi il permet une alimentation fractionnée tout au long de l'effort, qui, dans un volume restreint, apporte également un maximum d'éléments nutritifs associés :

- Des fibres (solubles et insolubles) qui facilitent la digestion et possèdent une forte capacité de rétention d'eau qui ralentit la déshydratation.
- Des vitamines anti-oxydantes qui permettent de lutter contre une usure cellulaire trop rapide liée à un effort intense.
- Des minéraux, en particulier du potassium et du magnésium (utiles au fonctionnement musculaire), ainsi que du fer. Cet apport de fer participe à la synthèse de l'hémoglobine des globules rouges, essentielle en altitude pour bien fixer l'oxygène.

100 G DE PRUNEAUX DÉNOYAUTÉS APPORTENT :

200 kcal, 21 g d'eau, 49 g de glucides, 5 g de protéines, 0,5 g de lipides, 16 g de fibres, 1 g de minéraux dont 800 g de potassium et 3 mg de fer + 7,5 g de vitamines.

B.I.P. Bureau national
Interprofessionnel du Pruneau
BP 130 - 47303 VILLENEUVE-SUR-LOT Cedex
www.pruneau.fr

L'ALIMENTATION EN MONTAGNE RANDONNEUR ET ALPINISTE

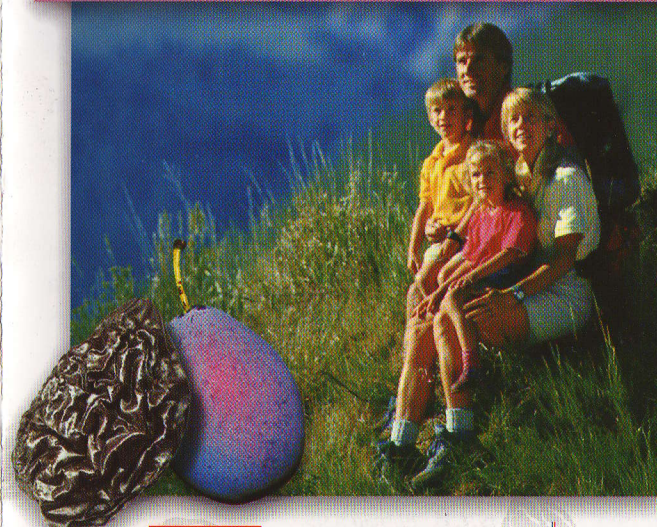
LES PRUNEAUX D'AGEN



Si une simple randonnée en moyenne montagne ne nécessite qu'une banale adaptation d'une alimentation courante pour permettre l'effort physique requis, l'activité intense en haute montagne impose une alimentation rigoureuse, garante de la performance, mais aussi gage de sécurité.

Bien s'alimenter en montagne répond à certaines exigences :

- Assurer un apport calorique suffisant.
- Bien choisir ses aliments en fonction de leur composition.
- S'hydrater correctement.



Les pruneaux d'Agen Partenaires officiels du CAF et de l'ENSA

L'APPORT ÉNERGÉTIQUE



1) L'APPORT ÉNERGÉTIQUE :

Il doit être assez élevé pour :

- Couvrir les besoins liés à l'effort.
- Lutter contre le froid ou la chaleur.
- Assurer le travail musculaire accru dû à l'hyperventilation pulmonaire en altitude.
- Gérer le stress, grand consommateur d'énergie, chez le sujet peu expérimenté.

L'apport calorique sera compris entre 3000 et 6000 kcal selon le poids du sujet, son niveau technique, son entraînement, la difficulté de la course et le rythme de la progression. Des apports insuffisants entraînent un épuisement rapide du glycogène (forme de stockage de glucose dans les muscles et le foie) et donc une fatigue précoce. Néanmoins, lors d'un long séjour en altitude certains déséquilibres alimentaires peuvent apparaître. Ainsi on observe parfois un déficit calorique cause d'amaigrissement, lié notamment aux troubles digestifs (par consommation de neige fondue) et au manque d'appétit (aggravé en cas de mal aigu des montagnes).

BIEN CHOISIR SES NUTRIMENTS ÉNERGÉTIQUES

2) BIEN CHOISIR SES NUTRIMENTS ÉNERGÉTIQUES :

Lors d'un effort intense la répartition des nutriments énergétiques privilégie les glucides (60 %), au dépend des graisses (28 %) et des protéines (12 %).

A) Les glucides sont le carburant essentiel de l'effort et apportent sous forme de glucose, l'énergie pour lutter contre le froid. L'assimilation des glucides a l'avantage de moins consommer d'oxygène que l'assimilation des graisses et les protéines. Leur énergie (1g de glucide apporte 4 kcal) est, soit utilisée tout de suite par les muscles, soit mise en réserve (sous forme de glycogène dans le foie et les muscles). Pour une course particulièrement difficile, on peut suivre un régime adapté dans les jours qui précèdent pour constituer une réserve maximale de glycogène: J-4 faire une course de difficulté moyenne ou une activité physique intense pour épuiser ses réserves de glucides. J-3 à J-1 : un régime riche en glucides centré sur les aliments à index glycémique moyen ou bas : aliments complets (pain, riz, pâtes, céréales), légumes secs, fruits frais et fruits secs. 2 jours et demi de repos, puis montée au refuge l'après-midi du J-1. A J-0, lors de l'effort, manger des fruits secs comme des pruneaux et boire régulièrement un breuvage sucré (il faut apporter environ 50 g de glucides toutes les 2 heures). Après l'effort, lors de la période récupération, faire appel aux aliments à index glycémiques élevés (sodas, jus de pruneau, purée de pomme de terre, semoule) pour reconstituer rapidement ses réserves de glycogène (forme de stockage des glucides).

B) Les graisses prises juste avant ou pendant l'effort retardent l'assimilation des glucides et ne sont d'aucune utilité pour lutter contre le froid. Elles ne seront intéressantes que pour les exercices prolongés (trekking, randonnée à ski). 1g de lipides apporte 9 kcal.

C) Les protéines animales ou végétales assurent (avec un apport de 1 à 1,2 g/kg de poids corporel/jour) le renouvellement cellulaire. Il ne faut pas en abuser, car la bonne élimination de leurs déchets (urée, acide urique) nécessite un fort débit urinaire, pas toujours présent si l'apport liquidien est insuffisant. 1 g de protéines apporte 4 kcal.

D) Sels minéraux -Oligo-éléments - Vitamines.
Les femmes veilleront à ne pas avoir de déficit en fer. Ce dernier joue en effet un rôle important pour capter l'oxygène nécessaire à la bonne oxygénation des tissus. Une carence à ce niveau

S'HYDRATER CORRECTEMENT

pénaliserait l'effort en altitude. Aucune prise de complément alimentaire n'est justifiée avant l'effort ; c'est une alimentation équilibrée toute l'année qui doit assurer un apport optimal régulier des micronutriments nécessaires.

3) S'HYDRATER CORRECTEMENT :

Notre corps est constitué à 70 % d'eau qui joue un rôle essentiel pour assurer la régulation thermique et éliminer les toxines. Chaque gramme de glucide brûlé s'accompagne d'une libération de 3 g d'eau.

Les pertes en eau sont toujours élevées : à celles fixes de 1,5 litre/jour, s'ajoutent les pertes dues à la transpiration qui peuvent atteindre 1,5 litre/heure + celles liées à l'hyperventilation en haute altitude (0,5 litre/heure). Il faut boire avant d'avoir soif. La sensation de soif traduit déjà un début de déshydratation.

Comme les apports liquidien ne sont pas optimaux à cause de l'alimentation déshydratée ou lyophilisée, de la difficulté d'obtenir de l'eau de fonte et de boire à satiété, une légère déshydratation est inévitable. Mais trop importante, elle est vite intolérable, car elle conduit à l'épuisement (on peut la suspecter en cas d'urines trop colorées, voire foncées). Une dépense de 2000 kcal nécessite pour maintenir l'équilibre thermique, l'élimination de 3,8 litres de sueur qu'il faudrait compenser. Une course peut donc imposer l'ingestion de 9 à 10 litres de boisson durant l'effort. En pratique il faut boire abondamment au dîner de la veille, dans la nuit et au petit déjeuner qui précède la course. Lors de l'effort, boire régulièrement de petites quantités (100 ml) de liquide énergétique et compléter les gourdes emportées par de l'eau de ruissellement et de fonte. Eviter à cause de l'effet diurétique, le café et l'alcool (vin chaud par exemple). De plus, l'alcool favorise l'hypothermie et altère la vigilance. Privilégier par exemple un thé sucré (pour 1 litre de thé, ajouter 60 g de sucre + 2 g de sel + 1 jus de citron).

*Docteur Jean-Pierre Herry
Médecin de l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme.*

