

MIEUX MANGER POUR MIEUX GRIMPER (COURIR PÉDALER SKIER ...)

L'essentiel
pour
démarrer

PAR CAROLINE MILENKOVIC MESSIN,
NUTRITION, NATUROPATHIE



01

A propos

02

Mangez vrai, varié et plus végétal

03

Avant l'entraînement

04

Pendant l'entraînement

05

Après l'entraînement

06

Conseils bonus

CONTENU

01

À PROPOS



À PROPOS DE MOI

Grimpeuse, entrepreneure et maman de 2 enfants, je suis en quête permanente de nouvelles solutions pratiques pour concilier vie professionnelle et familiale tout en vivant ma passion pour l'escalade.

Mon objectif : vous aider à performer et vous sentir mieux au quotidien en tenant compte de votre emploi du temps chargé et de vos contraintes d'organisation.



L'ALIMENTATION, UN POINT CLÉ POUR OPTIMISER LA PERFORMANCE ET LA RÉCUPÉRATION



Imaginez un véhicule (*voiture ou van, comme ça vous vient*) qui fonctionne au super sans plomb. Vous remplissez régulièrement le réservoir de diesel, voire de fioul non raffiné ou d'huile usagée, vous ne passez pas toujours à la station en rentrant le soir parce qu'il est tard même si vous êtes sur la réserve, et vous ne complétez pas non plus les niveaux de liquides de refroidissement et d'huile moteur.

Que se passera-t-il ? Il y a peu de chance que ce véhicule vous amène au pied de la falaise ou à votre salle de sport !

Pour le grimpeur, c'est la même chose. L'alimentation doit :

- Fournir l'énergie et les nutriments nécessaires au fonctionnement optimal de l'organisme
- Apporter les éléments indispensables à la réparation cellulaire (*tendons, ligaments, cellules intestinales...*) et à la construction musculaire
- Garantir le maintien d'une bonne santé à long terme



CE QUE L'ON MANGE AUJOURD'HUI IMPACTE NOTRE SANTÉ DE DEMAIN

Notre mode d'alimentation d'aujourd'hui aura systématiquement des conséquences sur notre santé, nos performances physiques et cognitives à moyen et long terme. Il impacte également le risque de blessure, de troubles digestifs ou d'infections. Toutes ces conséquences se traduisent par un arrêt plus ou moins long de la grimpe. Ce que tout grimpeur passionné souhaite éviter !

POUR BIEN DÉMARRER

Pour améliorer son hygiène de vie, optimiser son alimentation au regard de ses objectifs, il faut bien faire un premier pas. Mais par où commencer pour ne pas se laisser démotiver par des résolutions et des changements d'habitudes trop ambitieux ? Comment ne pas se noyer dans la déferlante de conseils nutritionnels parfois contradictoires sur internet et les réseaux sociaux chaque jour ? Il devient difficile de démêler le vrai du faux !

Je vous propose donc de découvrir les principes nutritionnels de base dans cet e-book pour bien démarrer. Ils sont fondamentaux pour pouvoir se nourrir efficacement pour grimper, courir, pédaler, skier...

Petit à petit, vous pourrez intégrer ces nouvelles habitudes dans votre routine. N'essayez pas de tout changer du jour au lendemain. Pour que les changements s'inscrivent dans la durée, ils doivent être introduits progressivement.

Bien entendu, ces conseils doivent être adaptés selon vos allergies ou intolérances, vos pathologies et traitements, votre sensibilité digestive, votre terrain particulier.

Bonne lecture !



02

**MANGEZ VRAI,
VARIÉ
ET PLUS VÉGÉTAL**

MANGEZ VRAI

Les produits transformés ont en général une faible valeur nutritionnelle, peuvent contenir des additifs plus ou moins toxiques pour l'organisme, des graisses saturées ou des graisses trans ou hydrogénées, du sucre et du sel ajouté en trop grande quantité. Ils ont subi des transformations qui les ont dénaturés et rendent leurs nutriments moins bien assimilables par l'organisme humain.

Ils sont faciles à utiliser, vite préparés, mais ont un faible intérêt nutritionnel et favorisent le développement de pathologies à moyen et long terme comme l'ont révélé plusieurs études scientifiques. Dans la mesure du possible, privilégiez le fait maison et les produits bruts non transformés.



MANGEZ VARIÉ

L'équilibre alimentaire s'appuie largement sur le principe de variété. Chaque aliment présente des apports différents en nutriments. Pour s'assurer d'un statut correct en macro et micronutriments, il faut manger des aliments différents et très variés. Par exemple, chaque couleur de légumes est associée à un antioxydant différent. Pour lutter contre le stress oxydatif plus important chez le sportif, on a besoin de tous les antioxydants, chacun neutralisant un radical libre différent.

Donc variez les couleurs de fruits et légumes, variez les féculents (*il n'y a pas que le riz et les pâtes, il y a plein d'autres céréales très intéressantes*), variez les apports protéiques (*de la viande, du poisson, des œufs, des laitages, des légumineuses*).



MANGEZ PLUS VÉGÉTAL

Beaucoup de carences concernant généralement la trop faible proportion de fruits et légumes dans l'alimentation.

Les fruits et légumes choisis de qualité ont une haute densité nutritionnelle. A choisir de saison ou surgelés, de production locale, bio ou issue de l'agriculture raisonnée.

Ils vous apportent :

- Des vitamines nécessaires à la réparation des tissus tendineux et musculaires. Elles interviennent également dans les mécanismes de fourniture énergétique du corps et dans de nombreux autres processus biologiques.
- Du calcium, du potassium et d'autres minéraux : ils sont indispensables au processus de contraction musculaire, favorisent la récupération et l'alcalinisation du corps acidifié par une pratique sportive intensive. Ils limitent ainsi l'apparition de crampes, courbatures et douleurs articulaires.
- Des antioxydants : luttent contre les radicaux libres produits en quantité lors de l'effort physique et qui peuvent être responsables de lésions musculaires et d'un vieillissement cellulaire.
- Des fibres qui aident au maintien de la glycémie, de la cholestérolémie et apportent une sensation de satiété.

Conservez une part de cru, afin d'en retirer une meilleure proportion de vitamines car beaucoup sont détruites par la chaleur.



03

**AVANT
L'ENTRAÎNEMENT**

LES OBJECTIFS DE L'ALIMENTATION PRÉ-EFFORT

Notre façon de nous nourrir avant un entraînement peut avoir un IMMENSE impact sur nos performances et la durée de notre séance.

La nourriture étant notre carburant, cette affirmation prend tout son sens !

Si vous démarrez votre entraînement à vide, vous ne pourrez pas performer à votre niveau max et fatiguerez plus vite.

Les objectifs de l'alimentation pré-effort sont les suivants :

- Charger les réserves en glycogène, les réserves énergétiques du corps
- Démarrer avec une hydratation adéquate
- Prévenir la sensation de faim
- Limiter les pics d'insuline
- Éviter les inconforts gastriques et intestinaux



CONCRÈTEMENT, JE MANGE QUOI AVANT MA SÉANCE ?

3h avant votre séance, le repas pré-effort doit être riche en glucides, modéré en protéines, relativement pauvre en graisses et fibres pour faciliter la digestion et limiter les inconforts.

30 minutes à 1h avant votre séance, si votre dernier repas date de plus de 3h, consommez des glucides facilement assimilés, ils sont votre carburant rapide :



Barre de céréales



Fruits secs



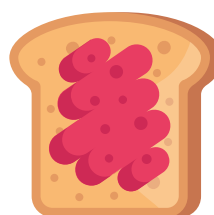
Compote



Fruit



Gâteau sport



Pain + confiture



04

**PENDANT
L'ENTRAÎNEMENT**

LES OBJECTIFS DE L'ALIMENTATION PENDANT L'EFFORT

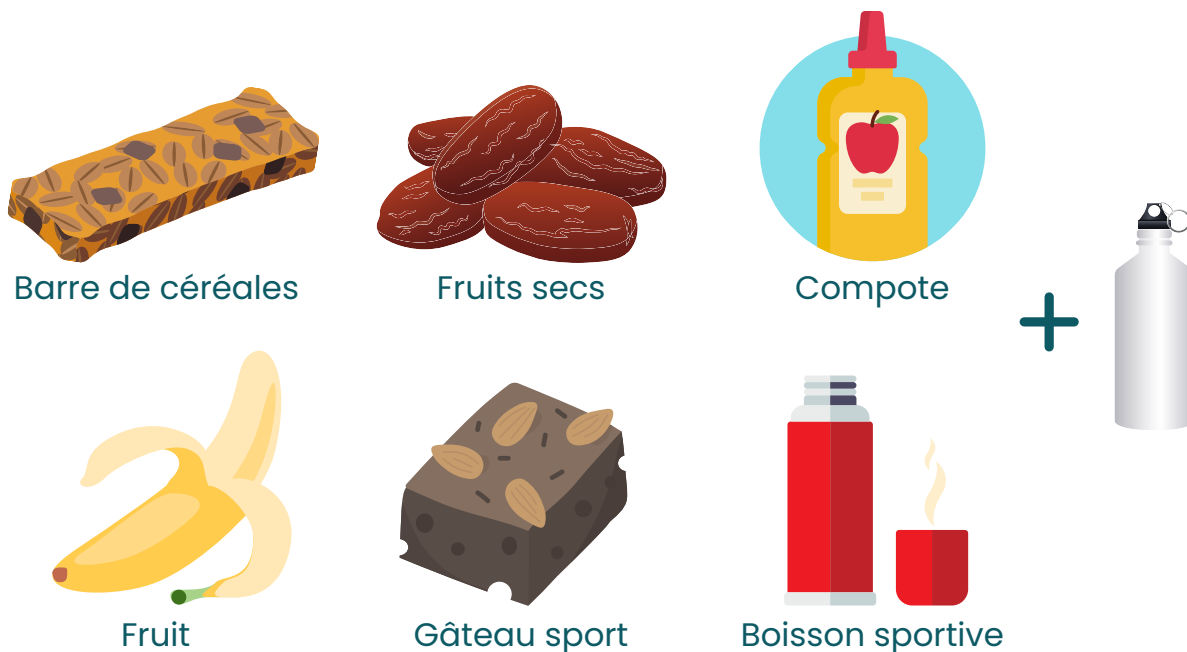
Pendant un entraînement de plus d'1h30, il est essentiel de consommer des glucides pour maintenir une glycémie adéquate et épargner les stocks de glycogène. Cette stratégie a plusieurs avantages, dont, entre autres :

- Retarder l'apparition de la fatigue
- Améliorer l'endurance
- Limiter l'ampleur du stress oxydatif et limiter les dommages cellulaires

CONCRÈTEMENT, JE MANGE QUOI PENDANT MA SÉANCE ?

Misez encore sur les glucides facilement assimilés, votre carburant rapide.

Adaptez votre collation à la durée, l'intensité et aux conditions environnementales (*température, altitude*) de votre séance.



Pour les sorties plus longues, un apport complet comportant des protéines est nécessaire sous forme d'un petit sandwich ou d'une salade de quinoa par exemple.



05

**APRÈS
L'ENTRAÎNEMENT**

LES OBJECTIFS DE L'ALIMENTATION POST-EFFORT

Les objectifs de l'alimentation post-effort sont :

- Régénérer les tissus musculaires, tendons et ligaments
- Rétablir l'équilibre acido-basique et diminuer l'inflammation
- Remplir ses réserves de glycogène en vue des prochains entraînements
- Remplacer les pertes d'eau et de minéraux

CONCRÈTEMENT, JE MANGE QUOI APRÈS MA SÉANCE ?

30 minutes après l'effort, consommer une boisson sucrée, un fruit frais, une banane, ou des fruits secs permet de recharger en glucides et potassium et alcaliniser l'organisme sans trop solliciter le processus digestif.

Ce délai de 30min est surtout important si le prochain entraînement est dans moins de 24h.

Puis continuez à boire de l'eau jusqu'au soir pour vous réhydrater. Si vous êtes suffisamment réhydraté vos urines doivent être claires. Dans le cas contraire, continuez à boire !

Lors du repas de récupération suivant, prévoyez :

- Des légumes pour recharger l'organisme en vitamines et minéraux
- Une large part de féculents pour refaire les réserves énergétiques
- Des protéines pour la reconstruction des tissus

Privilégiez les œufs, le poisson, la viande blanche ou les protéines végétales, et limitez les aliments trop lourds à digérer pour ne pas trop solliciter le système digestif déjà fatigué par l'effort.



06

**CONSEILS
BONUS**

RENOUER AVEC SES SENSATIONS

Les restrictions alimentaires que nous nous imposons nous coupent de nos sensations, de nos envies et de nos besoins réels. Frustrations et culpabilité nous conduisent à adopter des comportements alimentaires à l'opposé de nos objectifs de départ.

Écoutez votre corps, il vous fait ressentir une attirance pour les aliments dont il a besoin. Vous ressentirez également quelles sont les bonnes options d'alimentation pour vous. Apprenez à percevoir ces signaux de faim, de satiété, de rassasiement, d'appétence pour un aliment. Vous vous assurerez alors de toujours fournir à votre corps exactement ce dont il a besoin !

LE REPOS EST UNE PART ESSENTIELLE DE L'ENTRAÎNEMENT

Le sommeil joue un rôle primordial dans la performance sportive. Il permet la régénération tissulaire nécessaire à une bonne récupération, la sécrétion de l'hormone de croissance et l'adaptation de l'organisme à l'entraînement.

Veillez à vos conditions d'endormissement : repas peu copieux et riche en glucides, température de la chambre, absence de lumière, tisane apaisante, ...



QUAND LE STRESS IMPACTE VOS PERFORMANCES SPORTIVES

Lorsque le stress de la vie quotidienne s'ajoute au stress de l'entraînement, les soucis commencent. Diminution des performances, temps de récupération plus long, risque de blessure augmenté sont des impacts directs sur votre pratique.

Le stress a également des conséquences néfastes sur notre système digestif. Un stress chronique altère nos fonctions de digestion, et ne nous permet plus d'assimiler correctement les nutriments.

Veillez donc à diminuer ou contrôler votre stress quotidien. Il existe beaucoup de méthodes et chacun peut trouver celle qui lui convient : la méditation, la cohérence cardiaque, la phytothérapie ou l'aromathérapie sont bien utiles aux sportifs.



CONCLUSION



L'ALIMENTATION DOIT RESTER UN PLAISIR ET PAS UNE SOURCE DE STRESS

Ne focalisez pas sur les grammes de macros et micronutriments que vous absorbez et gardez une relation saine avec l'alimentation. N'essayez pas d'adopter le régime alimentaire parfait tous les jours, sauf si vous êtes en période de compétition, d'examen ou si vous préparez un objectif important ou un séjour intensif. L'équilibre alimentaire se construit sur la semaine et l'alimentation doit rester un plaisir et pas une source de stress !

POUR ALLER PLUS LOIN

J'espère que ces conseils vous ont donné envie d'améliorer votre hygiène de vie et d'équilibrer votre alimentation pour prendre soin de votre corps et votre santé et atteindre vos objectifs sportifs !

Si c'est le cas et que vous voulez aller plus loin dans cette voie, j'ai développé spécifiquement pour les grimpeurs le programme

SOLIDE.

Le 1er programme en ligne qui associe

- > **NUTRITION**
- > **ENTRAÎNEMENT**
- > **PRÉPARATION MENTALE**

Pour accélérer votre **progression**

Casser vos **barrières mentales**

Et prendre plus de **plaisir** à grimper



TOUTES LES INFOS

<https://carolinemm.fr/programmeenligne/>



POUR RESTER EN CONTACT

✉ contact@carolinemm.fr

🌐 <https://carolinemm.fr>

📷 [carolinemilenkovicmessin](#)

