

# Boire et manger par temps froid – A quoi faut-il faire attention ?

Christof Mannhart



## Des apports suffisants ?



### Assez de calories ?

→ Ingérer assez de calories pour ne pas perdre de poids.

### Assez d'hydrates de carbone durant les compétitions/entraînements intensifs et longs ?

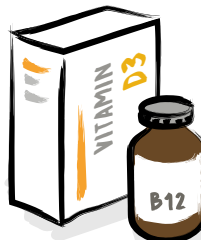
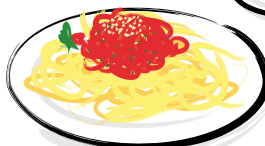
→ Absorber suffisamment d'hydrates de carbone par des boissons et aliments chauds.

### Assez de vitamines ?

→ Contrôler et rétablir régulièrement ses réserves de fer, de vitamine D3 et de vitamine B12.

### Assez de compléments alimentaires et de denrées de prédilection ?

→ En emporter suffisamment dans leur emballage d'origine.



## Assez bu ?



• **Compenser de façon ciblée les pertes hydriques accrues avec des boissons chaudes** (par ex. boissons sportives, soupes, thés ou bouillons enrichis ou non en amidon, etc.).

• **Viser un poids corporel constant et des urines claires** (couleur 2–4).

• En cas d'urines foncées ou de fortes variations du poids, adapter sa consommation de liquide ou tester un calculateur de la quantité de liquide à absorber en amont des Jeux Olympiques.

En allemand : [www.ssns.ch/sportsnutrition/trinkmengenrechner/](http://www.ssns.ch/sportsnutrition/trinkmengenrechner/)



## A proscrire

- Consommation d'aliments inconnus ou à risque
- Expériences de dernière minute avec de nouveaux régimes
- Entraînements spéciaux ou adaptation ponctuelle de l'alimentation dans le but d'optimiser rapidement son poids les jours précédant la compétition