

Alimentation et altitude: A quoi faut-il veiller?

Hanspeter Betschart, Joëlle Flück et Patrik Noack

Les besoins en nutriments et en liquides changent lorsque l'on séjourne en altitude. Il y a donc certains éléments importants à prendre en compte pour que le camp d'entraînement soit une réussite.

Liquides

- L'air est plus sec, la respiration s'accélère et l'excrétion urinaire est plus importante. En plus de la transpiration, les pertes de liquide sont donc plus grandes
→ Veille à boire régulièrement avant, pendant et après l'entraînement
- Pèse-toi avant et après l'entraînement et multiplie la différence de poids par 1,5
→ Tu obtiendras ainsi la quantité idéale de liquide à boire après l'entraînement
- En plus de perdre de l'eau, tu élimines aussi des sels en transpirant
→ N'oublie pas de compenser cette perte en consommant des liquides additionnés de sel ou d'électrolytes, des bouillons



avant l'entraînement

- 1.0 KG



après l'entraînement

x 1.5



1.5l

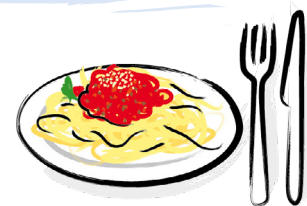
Protéines

- Veille à consommer 4 à 6 portions contenant entre 20 et 30 g de protéines chacune toutes les 3 à 4 heures
- N'oublie pas d'ingérer une quantité équivalente de protéines d'origine animale et végétale
- Pense à prendre avec toi ta propre poudre ou boisson protéinée



Glucides

- En altitude, ton corps consomme plus d'énergie
→ Pense à couvrir tes besoins énergétiques en augmentant ton apport en glucides
- N'oublie pas de consommer suffisamment de glucides pendant l'entraînement



Durée de l'entraînement	Quantité de glucides	Type de glucides	Préparation du corps à l'ingestion de glucides
30-75min	Faibles quantités ou simples rinçages de bouche	Glucose	Recommandée
1-2h	30g par heure	Glucose	Fortement recommandée
2-3h	60g par heure	Glucose (et fructose)	Fortement recommandée
>2.5h	90g par heure	Glucose et fructose	Indispensable

Fruits et légumes

- En altitude, les antioxydants contenus dans les fruits et les légumes sont particulièrement importants
- Consomme une plus grande quantité de fruits et légumes et veille à en ingérer 1 à 3 portions à chaque repas et lors de chaque encas l'après-midi ou le soir



Alimentation et altitude: A quoi faut-il veiller?

Hanspeter Betschart, Joëlle Flück et Patrik Noack



Bon à savoir

Afin d'augmenter la concentration en hémoglobine dans le sang, le corps a besoin de fer. Les dernières études en date montrent que non seulement la quantité de fer stockée dans l'organisme, mais aussi un apport plus élevé en fer, jouent ici un rôle clé. En fonction du taux de fer, nous recommandons de prendre des compléments en fer comme indiqué dans le tableau ci-après. Il est recommandé d'effectuer une prise de sang au plus tard deux semaines avant le séjour en altitude.

Fer

Concentration en ferritine dans le sang

Compléments en fer

Durée

< 50 ng/l

Injection contenant 500 mg ou 1000 mg de fer (ferinject)

Aussi vite que possible

2 comprimés de Duofer ou 1 comprimé de ferro sanol* par jour

Pendant l'entraînement en altitude et jusqu'à une semaine après l'entraînement

50-99 ng/l

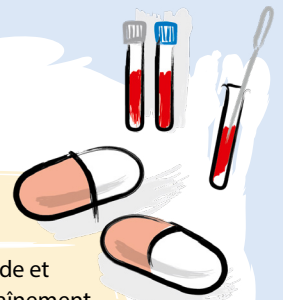
2 comprimés de Duofer ou 1 comprimé de ferro sanol* par jour

Pendant l'entraînement en altitude et jusqu'à une semaine après l'entraînement

≥ 100 ng/l

3 comprimés de Duofer ou 1 comprimé de ferro sanol* 3 fois par semaine

Pendant l'entraînement en altitude et jusqu'à une semaine après l'entraînement



Composition

- Ferro sanol: 100 mg de fer (II)
- Duofer 69 mg de fer (II), 300 mg de vitamine C

En cas de prise d'autres compléments en fer, il faut veiller à ce que ces produits contiennent des ions ferreux divalents. Attention à la vitamine C contenue dans le Duofer en cas de prise de vitamine C en parallèle.

* Si la prise ne s'effectue pas à jeun, 100 mg de vitamine C pendant le repas peuvent améliorer l'absorption du fer.

Prévention des infections

En altitude, il s'avère particulièrement important d'éviter toute infection, car le corps y est plus vulnérable en raison du stress.



→ Hygiène nasale:

- Spray nasal pour humidifier chaque jour le nez
- Onguent nasal à appliquer la nuit
- Douche nasale quotidienne



→ Apport suffisant en vitamine D (Objectif > 75 nmol/l)



→ Compléments (échinacée ou Immunvital, BIOTICS-O)



Parle à ton spécialiste en nutrition ou au médecin de l'équipe avant de prendre tout complément.

Informations complémentaires sur le sujet

[Feuille d'information sur le sommeil](#)

[Feuille d'information sur la prévention des infections](#)