

COMMENT EVITER LA PANNE SECHE

Dans les quinze derniers jours de votre préparation, l'objectif est de "détoxiquer" votre organisme et de faire le plein d'énergie. Les glucides avec les féculents, les vitamines et les minéraux avec une diététique HDN.

Sil n'est plus possible, lors des deux dernières semaines précédant un marathon, de rattraper ce qui aurait dû être fait lors des trois mois de préparation, il est en revanche possible et même vivement recommandé de suivre une diététique particulière. Terminer un marathon n'est pas chose facile, même pour les plus entraînés, la principale difficulté pour tous étant de ne pas tomber en "panne sèche" au trentième kilomètre (le fameux mur !). Rassurez-vous, celui-ci n'est pas du tout une fatalité si vous suivez la diététique que j'ai spécialement mise au point pour vous. Le problème de la panne sèche, c'est-à-dire de l'épuisement des réserves énergétiques (glycogène), sera résolu par un régime riche en glucides dits lents, à base de pâtes, riz, millet, pilpil, pain, mais sans oublier les grands principes de la diététique HDN, riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments et anti-oxydants. Vous l'avez compris, le but de ces deux dernières semaines consiste, d'une part, à constituer un stock de réserves énergétiques et, d'autre part, à "détoxiquer" et renforcer son organisme. Il s'agit de "décrasser" l'organisme pour qu'il soit capable de supporter l'effort d'un marathon et la production de toxines qui l'accompagnent. Faites vous un corps presque neuf pour qu'il soit le plus efficace possible.

Serge Baudouin

Menus pour la première partie du programme (12 jours)

Ces douze premiers jours servent à faire le plein de vitamines, minéraux et oligo-éléments et à décrasser le corps.

Petit déjeuner

1. - Une orange et une capsule de Bétaselen (anti-oxydant).
 - Müesli + germe de blé + lait demi-écrémé.
 - Pain complet au levain + gruyère ou comté.
 - Café ou thé.

2. - Un kiwi + Bétaselen.

- Lait + chicorée.
- Quatre biscottes légèrement beurrées.
- Un œuf à la coque.

3. - Un demi-pamplemousse + un kiwi + Bétaselen.

- Un œuf à la coque.
- Flocons d'avoine + lait demi-écrémé.
- Café ou thé.

Déjeuner

1. - Crudités variées (chou rouge, un avocat, oignons, ail), assaisonnées avec une cuillerée à soupe d'huile de tournesol de première pression à froid, une cuillerée à café d'huile de germe de blé.

- Viande blanche ou maigre (150 g), poulet par exemple.

- Pommes de terre (purée ou vapeur).
- Yaourt + Sélégem.

2. - Crudités variées : carottes râpées, céleri, aromates (assaisonnement habituel).

- Viande blanche : escalope de dinde.
- Pâtes ou riz complet (riz brun).
- Camembert ou fromage de chèvre.

3. - Salade : pommes de terre, oignons, champignons, persil, ail (assaisonnement habituel).

- Cabillaud ou flétan + jus de citron et persil ou ciboulette.

- Riz ou pommes de terre très persillées.
- Yaourt nature.

Collations (dans la matinée ou dans l'après-midi, pour ceux qui s'entraînent beaucoup et qui n'ont pas de problème de poids)

1. - Fruit : banane ou pomme.

- Une tranche de pain.

2. - Deux cuillerées à soupe de poudre de protéine pure dans 300 à 400 ml d'eau ou de lait écrémé ou 2 sachets d'ACM 20.

Dîner

1. - Potage.

- Blanc de poulet ou poisson (selon le repas de midi).

- Pilpil ou riz complet + levure maltée.
- Yaourt + germe de blé.

2. - Crudités variées.

- Tomates très persillées + ail et oignons + Sélégem.

- Veau.

- Pâtes ou riz complet.

- Fromage : bleu ou camembert.

Les 3 derniers jours avant la course, régime hyper-glucidique pour faire le plein

Petit déjeuner

- Café ou thé (pas de lait) + Bétaselen.
- Un yaourt nature sucré ou un yaourt aux fruits.

- Tartines ou biscottes avec miel, mais sans beurre.

- Pas de fruit (sauf une banane ou une pomme dans la journée).

Midi et soir

- Arrêt des crudités.
- Une seule portion par jour de viande ou de poisson (100 à 200 g).
- Pâtes ou riz blanc à volonté (arrêt des légumes).
- Dessert sucré ou banane.

Collation

- Une banane + une tranche de pain blanc.

Le jour du marathon pour éviter l'hypoglycémie

Dernier repas, quelle que soit l'heure : si possible en fonction de l'appétit, mais sachez que le repas qui donne des forces est celui de la veille au soir car c'est le dernier complètement assimilé par votre organisme.

1. - 300 à 400 g de riz blanc.

- Un œuf à la coque.

- Un yaourt + un sachet d'ACM 0

+ une capsule de Bétaselen.

2. - Deux ou trois tartines de pain blanc.

- Confiture ou miel.

- Une banane + un sachet d'ACM 20 + Bétaselen.

3. - 300 à 400 g de spaghettis.

- Une pomme ou une banane.

- Un yaourt + un sachet d'ACM 20

+ Bétaselen.

P.S. : ACM 20 et Bétaselen sont vendus en pharmacie

