

## ÉMILIE, TRAILEUSE

*Elle pratique le trail en professionnel, a décroché le meilleur temps féminin du GR20 en Corse en 2012, remporté par deux fois le Grand Raid de la Réunion en 2009 et en 2012, le Tor des Géants en 2014, l'Échappée Belle en 2015...*

« Je m'entraîne jusqu'à 25 h par semaine, au moins 1 h tous les jours. J'adapte les horaires selon mon travail d'accompagnatrice en montagne. L'hiver, je croise les activités à ski, à vélo, en natation et à pieds.

Ma pratique professionnelle du trail m'a amenée à une réflexion globale en ce qui concerne l'amélioration de la performance. Au-delà de l'entraînement, je me suis rendue compte que la nutrition était un facteur essentiel au même titre que la préparation physique.

L'une des premières questions à se poser est « pourquoi mange-t-on ? ». Autre que par plaisir ou par gourmandise, on mange pour apporter des nutriments essentiels à notre corps pour son métabolisme, pour qu'il puisse transformer ces éléments en énergie mécanique ou intellectuelle, en chaleur, etc... La qualité de ce que nous lui apportons en nutriments (minéraux, acides aminés,

oligo-éléments etc...) peut permettre à notre corps de mieux fonctionner et donc d'être un facteur d'amélioration de la performance.

J'ai adapté mon alimentation en compilant les points intéressants de différents principes (chrono-nutrition, crudisme, régime paléo, végétalien, etc.) et qui semblaient me convenir en termes d'assimilation et d'apports, avec certaines convictions telles que l'alimentation vivante. Elle est source de vitalité, moins grasse, et apporte davantage de bons nutriments que la viande. Il m'arrive de manger de la viande et, le cas échéant, je privilégie la viande blanche. Pour le gluten c'est pareil, il m'arrive d'en manger de temps à autre, dans un morceau de pain, par exemple. Il y a tellement d'aliments faits à base de blé qu'il est difficile de supprimer totalement le gluten. Et comme je n'y suis ni allergique, ni intolérante, je fais parfois (rarement) quelques entorses...

Tout comme pour l'entraînement, on ne réagit pas tous de la même manière, il n'existe pas un seul modèle d'alimentation idéal. Plusieurs chemins mènent vers un même objectif. Le principal est de bien comprendre comment notre corps fonctionne pour lui apporter ce dont il a besoin. Ensuite, en gardant toujours une part essentielle de plaisir, on choisit les bons ingrédients!

Je diversifie mes petits déjeuners. Il m'arrive de ne manger que des fruits, ou des céréales crues, ou encore que des protéines, des œufs par exemple. Il ne s'agit pas ici de « sucres lents » et pourtant, il m'apporte les nutriments dont j'ai besoin pour la matinée. Mon petit déjeuner préféré est un mélange instantané de céréales crues et de supers-aliments (açai, maca, camu camu, chia...), c'est très digeste, et riche en nutriments essentiels.

Mon repas classique se compose généralement de crudités, parfois après avoir croqué un fruit (plus digeste en début qu'en fin de repas), puis d'une assiette végétarienne de céréales et de légumineuses pour une bonne association de protéines végétales (riz et lentilles par exemple), et, si besoin, de légumes cuits. Pour agrémente ces plats, je saupoudre de gomasio, de graines germées, ou d'oléagineux (noix, graines de courges, graines de tournesol...)

Pour les courses ou les entraînements, je prépare mes propres barres énergétiques à base de fruits secs comme la figue, les dattes, les amandes... Elles répondent

efficacement à une logique de maintien de la glycémie par rapport aux besoins énergétiques durant l'effort (à raison de 60 g de glucides environ par heure d'effort). Pour une barre amande, kasha et quinoa, je fais chauffer doucement dans une casserole 2 cuill. à soupe de purée d'amande et 2 cuill. à soupe de miel épais pour liquéfier le mélange, j'ajoute 10 g de quinoa soufflé et 30 g de kasha (sarrasin grillé), je mélange bien et verse la préparation dans un petit moule sur 1 cm d'épaisseur, je tasse et je place au réfrigérateur pour une nuit.

