



## PUNCH POWER SUR LES FOULEES DE LA SOIE

Depuis 1996, Sport Développement et Performance Organisation et PUNCH POWER ont travaillé ensemble pour mettre à la disposition des sportifs une gamme complète de produits nutritionnels.

Elaborée par Denis RICHE, nutritionniste auprès de SDP Organisation et responsable du département « Diététique du Sport » de l'institut Européen de Diététique et Micro-Nutrition,

Cette gamme protège le muscle au cours d'un exercice intense, facilite son développement et constitue une saine alternative contre le dopage.

Une alimentation diversifiée est indispensable au fonctionnement optimal de notre corps.. **Manger équilibré ne suffit cependant pas toujours.** Ainsi, certains groupes de population présentent des besoins accrus en certains constituants, que notre ration n'arrive pas à fournir.

Les sportifs font partie de ces sujets exposés. Compte tenu de leur activité, il leur faut manger davantage. Mais cela ne leur garantit pas pourtant des performances et une récupération optimale. En effet, **l'activité physique occasionne des besoins particuliers :**

➤ **Sur le plan qualitatif.** Certains éléments voient leurs besoins s'accroître. L'alimentation du sportif doit les privilégier.

➤ **Sur le plan quantitatif.** Chacun de ces nutriments doit apparaître à des taux optimaux, ni en excès ni en déficit, à la fois pour qu'on assimile de façon optimale mais aussi pour que les autres constituants de la ration, loin d'entraver leur assimilation, renforcent leurs actions.

➤ **Sur le plan chronologique.** A des moments particuliers, juste avant, pendant et juste après l'effort, les besoins de notre organisme changent et il lui faut des apports précis à ces moments-là.

Ces trois aspects font que les aliments courants, s'ils doivent constituer la base de notre ration, ne sont plus adaptés juste avant, pendant ou juste après l'effort.

Chacune de ces phases correspond à des états différents de notre organisme. De nombreux travaux ont permis aux scientifiques de définir les besoins particuliers qui en découlent.

C'est là l'origine de notre concept unique d'une nutrition en trois temps, « **AVANT, PENDANT, APRES** », qui fait de **PUNCH POWER** une gamme originale, établie en accord avec ce concept.

## **AVANT LA COURSE :**

- **Aliment de Préparation** (au cacao ou au muesli) – 1 à 2 sachets le matin  
*Mélange d'acides aminés, protéines, polymères de glucose et fructose, sa composition permet d'assurer un apport d'énergie, de prévenir l'hypoglycémie et de compenser les destructions de protéines survenant à l'effort. Tous ces composés permettent de mieux maîtriser les dépenses musculaires au cours d'un exercice prolongé.*

Je le recommande qu'aux athlètes voulant faire une performance ou pour « l'épreuve d'un jour ». Je m'explique, psychologiquement, il est parfois très dur de prendre ce produit en substitution du petit déjeuner surtout lors d'une course par étapes d'autant plus que le petit déjeuner est assez copieux et adapté à l'effort que vous devrez accomplir.

A l'inverse, je recommande l'utilisation de l'aliment de préparation pour les coureurs présentant des signes digestifs.

Il faudra toutefois l'essayer avant votre départ dans le cadre d'une compétition.

### **- Boisson d'attente**

*C'est une boisson énergétique et hypotonique qui contient essentiellement du fructose. Ce glucide contre balance l'effet du stress en stabilisant la glycémie et limite ainsi la baisse d'attention et de vigilance.*

Comme pour l'aliment de préparation, je le recommande qu'aux athlètes voulant faire une performance

**PENDANT LA COURSE :** (3 choix possible : Pêche-abricot / Thé- pêche / Goût neutre  
Existe également en boisson salée, pour les étapes courues par fortes chaleurs. Agréablement aromatisée à la tomate, la boisson salée peut remplacer la Boisson de l'effort sur des épreuves ultra-endurantes lorsqu'il se produit une inappétence pour le goût sucré. Elle permet aussi d'apporter régulièrement à l'organisme du sodium.

### **- Boisson de l'effort**

*La boisson d'effort apporte immédiatement les glucides assimilables par l'organisme. C'est un mélange hypotonique de fructose et polymères de glucose. La condition de son efficacité est de se révéler rapidement disponible et permet une assimilation d'énergie optimale et prolongée.*

### **- Biogel**

*Aliment de l'effort d'apport glucidique, le BIOGEL est le complément diététique de l'effort d'origine biologique (sirop de céréales, sel, vitamines B1). Son absorption doit être suivie d'une prise de 250ml d'eau*

### **- Speedgel**

*Véritable concentré d'énergie rapide, ce gel diététique, issu de l'agriculture biologique pourra être utilisé, en complément au Biogel ou de la Boisson de l'effort, dans le dernier ravitaillement. Son absorption doit être suivi de l'ingestion de 200ml d'eau afin de faciliter la vidange gastrique et d'avoir un confort digestif optimal.*

Prendre 1 sachet d'effort pour les premiers kilomètres ensuite 1 gel toutes les 20 à 30' (pour question de commodité) ou continuer la boisson d'effort. Suivant l'intensité, utiliser le Spedgel, d'énergie rapide dans les derniers kilomètres.

## **APRES LA COURSE :**

- **Barres énergétiques** - 2 barres pour la récupération

***Forte teneur en fruits et vitamines, c'est le complément idéal pour les sorties longues. Elles peuvent être utilisées également en en-cas.***

- **Boisson de récupération** – 30 à 40' après l'effort

***Si le temps de récupération n'est pas prépondérant pour une épreuve ponctuelle, dans le cas d'une succession d'épreuves (raid – course cycliste), l'inconvénient devient majeur. La nécessité d'une restauration complète et rapide devient en effet ici l'objectif majeur. Le même problème se pose pour un entraînement intense, répété quotidiennement qui va entamer les réserves de glycogène, de jour en jour.***

***Sa formulation spécifique lui confère une action anti-acidose, qui aide à neutraliser les déchets acides qui se sont formés lors de l'effort. La présence d'acides aminés favorise la formation d'urée, et permet de restaurer le PH cellulaire.***

## **AU COUCHER :**

- **Aliment de Réparation** – 1 sachet le soir

***Sa composition permet de prendre en compte l'ensemble des exigences physiologiques du sport de haut niveau. Sa constitution unique et très élaborée, reposant sur un mélange harmonieux et étudié de protéines de grande qualité et de divers glucides, a pour effet de protéger les tissus dont les fonctions peuvent s'altérer au cours de l'exercice physique.***

**NOTA : Toutefois, je vous conseille d'essayer ces produits avant votre départ dans le cadre d'une compétition ou de vos entraînements.**

**Frais de port offert pour toute commande supérieure à 40 €**

**SDPO, reste à votre écoute pour vous conseiller sur l'utilisation de la gamme PUNCH POWER.**

Jean Claude LE CORNEC  
Fondateur de SDPOrganisation



SDP Organisation 16 rue Jean Cocteau – 95350 - St Brice sous Forêt  
Tél/fax : 01 39 94 01 87 - Site Internet : [www.sdpo.com](http://www.sdpo.com) - Email : [sdpo@sdpo.com](mailto:sdpo@sdpo.com)