



Frédérique Laurent
et Karl Fontaine

L'assiette idéale du traileur pour plus de performance !

LES MEILLEURES RECETTES
D'UNE NATUROPATHE
ET D'UN CHEF



LEDUC 

Et si votre alimentation devenait votre meilleure alliée pour améliorer votre performance ?

Dans ce guide complet, Frédérique Laurent, naturopathe athlète d'ultra-endurance, et Karl Fontaine, chef cuisinier passionné de trail, conjuguent expertise scientifique et plaisir de manger. Que vous soyez traileur, coureur ou adepte des efforts de longue durée, découvrez comment adapter votre alimentation, optimiser votre énergie et améliorer votre récupération.

Dans ce livre, retrouvez :

- **Les bases de la nutrition du sportif d'endurance** : protéines, glucides, graisses, micronutriments... comprendre votre métabolisme et les piliers d'une alimentation optimale ;
- **Une stratégie nutritionnelle complète** : structurez vos apports pour maximiser votre performance et éviter les coups de fatigue ;
- **Plus de 100 recettes testées sur le terrain** : salade thaïe de riz croustillant aux crevettes et menthe fraîche, pommes de terre smash et sauce romesco, banana bread énergétique...
- **Des conseils pratiques et personnalisables** : hydratation, digestion, gestion de l'effort, organisation... tout pour construire une routine durable.

FRÉDÉRIQUE LAURENT est ingénieure agroalimentaire, naturopathe et passionnée d'endurance. Gagnante des marathons du pôle Nord et du pôle Sud, elle est la première femme à avoir réalisé le Grand Chelem Marathon 100 % nature.

KARL FONTAINE est chef cuisinier. Après avoir travaillé à travers le monde dans des restaurants étoilés, il revient s'installer en Bretagne, où il découvre une nouvelle passion : les sports d'endurance.

ISBN : 979-10-285-3815-6



9 791028 538156

21 euros

Prix TTC France

editionsleduc.com
LEDUC ➔



Rayons : Sport,
Régimes
alimentaires

**L'assiette idéale
du traileur
pour plus de
performance !**

DE FRÉDÉRIQUE LAURENT, AUX ÉDITIONS LEDUC

Le Guide Leduc de la naturopathie pour toute la famille, 2022.

Ma bible de la naturopathie spécial sportif, 2022.

Ma bible de la préménopause et de la ménopause avec la naturopathie (avec Raphaël Gruman), 2020.

Mes 1 000 ordonnances naturopathie, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Catherine Dupin

Couverture : © Caroline Gioux

Images de couverture : © TWINS DESIGN STUDIO -

© DesignByS - © DELAPAN PULUH / Shutterstock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3815-6

**Frédérique Laurent
et Karl Fontaine**

**L'assiette idéale
du traileur
pour plus de
performance !**

LEDUC ➤

*« Sur les routes, il y a la forme physique et la découverte
de soi, et les personnes que nous étions destinés à être. »*

GEORGE A. SHEEHAN

*« Mon ventre refuse, mon cerveau aussi.
Mais je sais que je dois manger. Me forcer. Avaler.
Il reste encore dix heures, au moins. Et on dit que
lorsque la faim arrive, il est déjà trop tard...
Alors que faire ? Me nourrir à contrecœur
ou courir vers l'effondrement ? »*

TRAILEUR INCONNU – ou peut-être pas...

*« Finalement, l'alimentation, on en fait tout un plat,
mais sans s'imposer de régime et de contraintes,
le résultat peut être spectaculaire ! »*

ADÈLE GUILLON

Sommaire

Introduction	9
De la fourchette à la basket : éveillez votre conscience nutritionnelle	11
Importance des nutriments pour la performance	27
Individualisation et performance	55
Autres apports importants	149
En cuisine autour du jour J de l'épreuve	201
Annexes	285
Index	295
Table des recettes	303
Table des matières	309

Introduction

Le trail : bien plus qu'un sport, un art de vivre !

C'est courir en pleine nature, mais c'est aussi vibrer avec elle, se sentir pleinement vivant à chaque foulée, à chaque montée, à chaque respiration. C'est une aventure complète, parfois exigeante, souvent bouleversante, mais toujours profondément humaine. Le trail, c'est choisir de se reconnecter à son corps, à ses sensations, à l'instant présent.

Et dans cette aventure, l'alimentation est une alliée discrète mais absolument essentielle, qui vous accompagne à chaque pas.

Que vous soyez en pleine préparation pour un ultra-trail ou juste sorti faire une boucle après le travail, ce que vous mettez dans votre assiette a un impact direct sur vos jambes, votre récupération, votre énergie, bref : sur votre plaisir et vos performances.

Trop souvent reléguée à des règles strictes ou à des menus tristounets, l'alimentation du traileur mérite d'être joyeuse, colorée, vivante et gourmande ! Oui, vous pouvez (et vous devez !) vous faire plaisir tout en nourrissant le corps avec intelligence. Car si le trail façonne, pousse à se dépasser, c'est bien l'alimentation qui soutient, régénère, équilibre... et permet de recommencer avec le sourire.

Ce livre est né de cette envie : réconcilier le goût, la santé et la performance en cassant les clichés du plat de riz-dinde ou pasta à 20 heures la veille d'une course. Il s'adresse à celles et ceux qui aiment courir en nature et qui veulent une alimentation qui leur ressemble : saine, savoureuse, simple, efficace... et surtout, adaptée.

Pas de dogme ici. Pas de régime culpabilisant ni de plan rigide impossible à tenir entre le travail, les enfants, les entraînements et la fatigue. Ce livre est une boîte à idées, une palette de recettes et d'astuces à piocher selon vos envies, vos besoins, vos objectifs. On y parle de repas du quotidien, d'aliments denses en nutriments, de cuissons qui préservent les bienfaits, de snacks malins, de repas d'avant-course, d'alimentation pendant l'effort, et de récupération intelligente.

Car manger mieux, ce n'est pas seulement cocher des cases. C'est se donner toutes les chances de vivre pleinement son aventure. C'est arriver au sommet non pas épuisé, mais en pleine forme et heureux d'y être.

Alors, prêt(e) à remettre de la joie dans vos assiettes... et de l'énergie dans vos foulées ?

De la fourchette à la basket : éveillez votre conscience nutritionnelle

Le mode de production

» La culture

L'alimentation joue un rôle central dans la préservation de la santé et l'optimisation des performances sportives, en particulier pour les athlètes d'endurance comme les traileurs. La qualité des aliments que vous consommez dépend directement du mode de production agricole utilisé pour les cultiver. Face aux dérives de l'agriculture intensive et de l'industrie agroalimentaire, il devient essentiel de privilégier des aliments issus de cultures respectueuses des cycles naturels, sans engrais chimiques, pesticides ou autres substances artificielles susceptibles d'altérer leur valeur nutritionnelle.

En effet, les produits conventionnels sont souvent exposés à des traitements chimiques dès leur culture. Pesticides, herbicides et fongicides sont largement utilisés pour maximiser les rendements et protéger les cultures contre les maladies, mais ces substances laissent des résidus sur les aliments, qui peuvent s'accumuler dans l'organisme et perturber

son fonctionnement à long terme. Des études ont montré que certains de ces composés chimiques peuvent agir comme des perturbateurs endocriniens, modifiant l'équilibre hormonal, ce qui peut affecter la récupération, la gestion du stress et même les performances physiques !

De plus, les engrais chimiques, bien qu'utilisés pour accroître la croissance des plantes, ont des effets délétères sur la qualité des sols. Leur emploi intensif entraîne une destruction progressive de la microfaune du sol, un appauvrissement en minéraux essentiels et une baisse de la capacité des plantes à puiser naturellement les nutriments dont elles ont besoin. Un sol sain regorge de micro-organismes et de minéraux qui favorisent l'absorption de nutriments par les végétaux, garantissant ainsi une teneur élevée en vitamines, antioxydants et oligo-éléments dans les fruits et légumes que vous ingérez.

Cependant, dans l'agriculture intensive, ce cycle naturel est rompu. La dépendance aux engrais azotés entraîne un déséquilibre qui oblige les agriculteurs à compenser par toujours plus d'intrants chimiques. Résultat : des produits appauvris en nutriments essentiels et une alimentation de moins en moins efficace pour soutenir les besoins énergétiques et physiologiques des sportifs.

» La conservation et le transport

Outre les techniques de culture, d'autres facteurs contribuent à la dégradation des qualités nutritionnelles des aliments. Les traitements de conservation, tels que l'utilisation de gaz pour ralentir la maturation ou de réfrigération pour prolonger la durée de vie des produits, altèrent leur composition en vitamines et antioxydants. De plus, les longs trajets que parcourent ces aliments avant d'atteindre nos assiettes constituent une autre source de perte nutritionnelle. En moyenne, un aliment parcourt **2 500 km** avant d'être consommé, ce qui signifie que la fraîcheur et la qualité des produits sont compromises.

Pour rendre ces fruits et légumes transportables sur de longues distances, ils sont souvent récoltés avant maturité, ce qui empêche leur plein développement nutritionnel. Les fruits tels que les pommes, abricots ou tomates sont cueillis alors qu'ils sont encore verts, c'est-à-dire avant qu'ils n'aient pu bénéficier pleinement de l'ensoleillement et des

nutriments disponibles dans le sol. Par exemple, une pomme ou un abricot cueillis prématurément affichent un taux de vitamine C proche de zéro, privant ainsi le consommateur de ce nutriment essentiel à la fonction immunitaire et à la récupération physique après un effort.

» L'appauvrissement nutritionnel

L'un des effets les plus insidieux de l'agriculture intensive est la diminution progressive de la densité nutritionnelle des aliments. Autrefois, une simple banane, une orange et une pêche suffisaient à couvrir les besoins quotidiens en vitamine A. Aujourd'hui, en raison de l'appauvrissement des sols et des méthodes agricoles modernes, il faudrait consommer environ 5 bananes, 10 oranges et 26 pêches pour obtenir la même quantité de cette vitamine essentielle.

Ce phénomène touche également d'autres nutriments vitaux :

- » **Le fer** : les épinards contiennent aujourd'hui moins de 50 % du fer qu'ils contenaient dans les années 1950.
- » **Le magnésium** : les céréales raffinées et les légumes issus de l'agriculture intensive ont perdu jusqu'à 80 % de leur teneur en magnésium.
- » **La vitamine C** : les oranges cultivées dans des sols appauvris en oligo-éléments contiennent en moyenne 30 % de vitamine C en moins par rapport aux oranges cultivées il y a un siècle.

Cette perte progressive de nutriments entraîne des carences insidieuses, qui peuvent affecter les performances physiques, augmenter la fatigue et ralentir la récupération musculaire.

» L'agriculture biologique : une solution durable ?

Face à ces constats, l'agriculture biologique s'impose comme une alternative crédible pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments tout en respectant les cycles naturels. Ce mode de production repose sur l'utilisation de pratiques agricoles qui excluent les produits chimiques de synthèse, favorisent la biodiversité des sols et respectent les saisons. Les sols biologiques sont généralement plus riches en micro-organismes et en nutriments, ce qui permet aux plantes d'absorber un spectre plus large d'oligo-éléments. Bien que le label « AB » garantisse

un certain nombre de normes, il existe des démarches encore plus strictes, comme celles des certifications Demeter (agriculture bio-dynamique) ou Nature & Progrès, qui prônent des pratiques encore plus rigoureuses.

Il est également important de noter que de nombreux petits producteurs, bien que non certifiés biologiques en raison des coûts élevés de la labellisation, appliquent des pratiques tout aussi respectueuses de l'environnement et de la santé des consommateurs. Dans ce contexte, il devient essentiel de se renseigner sur l'origine des produits que l'on consomme et d'établir une relation de confiance avec les producteurs locaux. Les échanges directs avec ces derniers permettent de mieux comprendre leurs méthodes de culture et d'acheter en toute conscience.

» Adoptez de bons réflexes pour optimiser votre alimentation

Pour maintenir une alimentation de qualité et soutenir à la fois vos performances sportives et l'agriculture durable, il est important d'adopter des pratiques d'achat plus responsables. Voici quelques réflexes à intégrer dans votre quotidien.

- ▶ **Privilégiez l'achat en circuit court.** Achetez directement auprès des producteurs locaux ou dans des marchés fermiers pour garantir la fraîcheur des produits et minimiser les distances parcourues. Cela soutient également l'économie locale et limite l'empreinte carbone liée au transport.
- ▶ **Respectez la saisonnalité des fruits et des légumes.** En consommant des aliments de saison, vous maximisez leur teneur en nutriments et favorisez une agriculture locale respectueuse des cycles naturels.
- ▶ **Optez pour des produits frais et non transformés.** Les aliments non transformés conservent mieux leurs nutriments que les produits industriels qui subissent des traitements et contiennent des additifs. Ils apportent également moins de substances nocives pour l'organisme.
- ▶ **Choisissez des produits issus de l'agriculture biologique.** Les produits bio sont plus riches en micronutriments et exempts de résidus de pesticides de synthèse, ce qui en fait un choix judicieux pour préserver votre santé et vos performances sportives.

Ces choix alimentaires ont un impact direct sur vos performances sportives, notamment en termes d'énergie, d'endurance et de récupération. En soutenant une agriculture durable, vous participez également à la préservation des écosystèmes et des ressources naturelles, essentiels pour garantir un environnement sain et propice à la pratique sportive en plein air.

La transformation

L'industrie agroalimentaire utilise aujourd'hui plus de 2 000 additifs dans la fabrication des produits transformés. Ces substances, intégrées aux aliments pour prolonger leur durée de conservation, améliorer leur texture, renforcer leur saveur ou encore modifier leur couleur, sont omniprésentes dans notre alimentation moderne. Toutefois, si elles permettent aux industriels de proposer des produits plus attractifs et stables, elles posent de sérieuses questions quant à leurs effets sur la santé humaine.

» Une accumulation silencieuse dans l'organisme

Contrairement aux nutriments naturels que notre corps sait reconnaître et métaboliser, de nombreux additifs ne se dégradent pas facilement et s'accumulent progressivement dans nos tissus graisseux. Cette bioaccumulation peut entraîner des **déséquilibres physiologiques** et contribuer à l'apparition de perturbations endocriniennes en affectant la production et l'action des hormones. Ces dysfonctionnements peuvent se traduire par des troubles du métabolisme, des dérèglements hormonaux, des problèmes de fertilité, une prise de poids incontrôlée, voire une augmentation du risque de maladies chroniques telles que le diabète de type 2.

» Des noms complexes et trompeurs

Face à la profusion de noms chimiques difficiles à décrypter sur les étiquettes, il est souvent compliqué pour le consommateur de distinguer les additifs inoffensifs de ceux qui peuvent nuire à la santé.

Conservateurs, émulsifiants, exhausteurs de goût, colorants, édulcorants, agents de texture... Chaque catégorie d'additifs répond à une fonction spécifique mais peut également être associée à des effets secondaires indésirables.

- › **Les conservateurs** (nitrates, nitrites, benzoates...) permettent d'allonger la durée de vie des aliments mais certains sont suspectés d'être cancérogènes, notamment les nitrates et nitrites présents dans les charcuteries.
- › **Les émulsifiants** (lécithine de soja, carraghénanes, polysorbates...) améliorent la texture des aliments en évitant la séparation des phases liquides et solides. Cependant, certaines études suggèrent qu'ils peuvent altérer la barrière intestinale et favoriser des troubles digestifs.
- › **Les édulcorants** (aspartame, sucralose, acésulfame K...) sont utilisés pour remplacer le sucre dans les produits « light » ou « sans sucre ajouté ». Leur impact sur l'organisme est encore sujet à débat, mais des recherches indiquent qu'ils pourraient perturber le microbiote intestinal et influencer la sécrétion d'insuline, avec un effet paradoxal sur la gestion du poids et du diabète.
- › **Les colorants alimentaires** (E102, E110, E129...) sont souvent employés pour rendre les produits plus attractifs visuellement. Certains, comme les colorants azoïques, sont suspectés d'être impliqués dans des réactions allergiques et des troubles de l'attention chez les enfants.

» Limitez l'exposition

Il est difficile d'échapper complètement aux additifs alimentaires, tant ils sont présents dans la majorité des produits industriels. Cependant, il est possible de réduire leur impact en adoptant quelques habitudes simples et efficaces.

- › **Privilégiez les produits bruts et non transformés.** Plus un aliment est proche de son état naturel, moins il contient d'additifs. Viandes fraîches, fruits et légumes biologiques, céréales complètes et oléagineux sont d'excellentes alternatives aux plats préparés et snacks industriels.
- › **Lisez attentivement les étiquettes.** Déchiffrer la liste des ingrédients est une habitude essentielle pour éviter les additifs les plus controversés. Une règle simple : plus la liste des ingrédients est longue et

incompréhensible, plus le produit est transformé et susceptible de contenir des substances indésirables.

- » **Référez-vous aux listes des additifs à éviter.** Pour mieux vous y retrouver, il est utile de garder une liste des additifs les plus nocifs (notamment ceux classés rouges par des organismes indépendants) et de vous y référer lors de vos achats.

La liste des additifs controversés			
E102	Tartrazine	E173	Aluminium
E104	Jaune de quinoléine	E174	Argent
E107	Jaune 2 G	E175	Or
E110	Jaune orange S	E180	Rubis
E122	Azorubine	E220 à E228	Sulfites
E123	Amarante	E249 à E252	Nitrates et nitrites
E124	Ponceau	E320	Buthylhydroxyanisol
E127	Érythrosine	E321	Buthylhydroxytholuène
E128	Rouge 2 G	E620 à E625	Glutamate et ses dérivés
E129	Rouge allura	E627 à E629	Guanylates
E131	Bleu patenté	E630 à E635	Inosinates
E132	Indigotine	E950	Acésulfame K
E133	Bleu brillant	E951	Aspartame
E142	Vert brillant	E952	Acide cyclamique
E151	Noir brillant	E 954	Saccharine

- » **Favorisez les circuits courts et l'artisanat alimentaire.** Acheter directement auprès de producteurs locaux ou privilégier des marques engagées dans une fabrication plus naturelle permet d'éviter bon nombre d'additifs inutiles.
- » **Préparez vous-même vos repas autant que possible.** Cuisiner maison permet de maîtriser les ingrédients utilisés et d'éviter les ajouts artificiels. Des alternatives naturelles existent pour remplacer les additifs industriels, comme le jus de citron en tant que conservateur ou la purée de bananes comme édulcorant naturel.

En adoptant ces réflexes, il devient possible de réduire significativement l'exposition aux additifs nocifs, favorisant ainsi une alimentation

plus saine et adaptée aux besoins d'un corps en pleine activité. Une vigilance accrue sur la composition des aliments est d'autant plus essentielle pour les sportifs, dont l'organisme sollicité a besoin d'un apport optimal en nutriments sans être entravé par des substances inutiles et potentiellement délétères.

Les aliments ultra-transformés

Depuis des millénaires, l'être humain a développé diverses techniques pour transformer les aliments et prolonger leur conservation : cuisson, fermentation, fumage, salaison, séchage... Ces procédés artisanaux, qui préservent généralement les qualités nutritionnelles des aliments, ont permis aux ancêtres de se nourrir de manière équilibrée, en tirant le meilleur parti des ressources naturelles.

Cependant, avec l'industrialisation massive de l'alimentation, ces méthodes traditionnelles ont été remplacées par des procédés beaucoup plus complexes et artificiels. L'évolution des technologies alimentaires a permis de créer des produits hautement transformés, souvent très éloignés de leur état d'origine. Ces aliments ultra-transformés dominent aujourd'hui les rayons des supermarchés et constituent une part croissante de l'alimentation moderne, au détriment des produits bruts et naturels.

» Un changement alimentaire profond

Cette transition nutritionnelle a bouleversé notre rapport à la nourriture. Les régimes traditionnels, autrefois basés sur des aliments peu transformés comme les fruits, légumes, céréales complètes et viandes fraîches, ont progressivement été remplacés par une consommation massive de produits ultra-transformés, souvent riches en graisses saturées, sucres ajoutés, sel et additifs chimiques.

Ces aliments, conçus pour être pratiques, appétissants et peu coûteux, sont largement diffusés à travers la restauration rapide et les produits prêts à consommer. Mais derrière leur apparence séduisante se cachent des effets délétères sur la santé : surpoids, maladies cardiovasculaires,

diabète, troubles digestifs, baisse d'énergie et altération des performances physiques.

» L'impact des transformations alimentaires

L'analyse de l'impact des transformations alimentaires est encore récente. Le chercheur Carlos Monteiro a mis au point la classification NOVA, reconnue par la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), qui permet de catégoriser les aliments selon leur degré de transformation. Cette classification met en lumière quatre grandes catégories d'aliments.

Catégorie 1 : aliments frais ou peu transformés

Ces aliments sont consommés tels quels ou subissent des modifications simples visant uniquement à prolonger leur conservation, comme le séchage, la pasteurisation, la réfrigération, la congélation ou la mise sous vide. Ils ne contiennent aucun additif susceptible d'altérer leur structure ou leur valeur nutritionnelle.

→ *Exemples* : fruits et légumes frais, séchés ou congelés, légumineuses, viandes emballées, poisson frais, lait pasteurisé, yaourt nature, œufs, riz, maïs, quinoa, pâtes.

Catégorie 2 : ingrédients culinaires transformés

Ces aliments sont issus de la transformation d'aliments de la catégorie 1, par des procédés comme le pressage, le raffinage ou le broyage. Ils sont généralement utilisés en cuisine pour assaisonner, cuire ou transformer légèrement les aliments.

→ *Exemples* : sel, amidons, huiles végétales pressées à froid, beurre, miel, vinaigre, sirop d'érable.

Catégorie 3 : aliments transformés

Ces produits combinent des ingrédients des catégories 1 et 2 (huile, sel, sucre...) afin d'améliorer la conservation, la saveur ou la texture des aliments. Ils subissent des transformations modérées qui modifient légèrement leur structure tout en conservant une valeur nutritionnelle correcte.

→ *Exemples* : conserves de légumes, aliments fumés, fruits secs salés ou sucrés, fromage, tofu, pain artisanal, bière, vin, cidre.

Catégorie 4 : aliments ultra-transformés

Ces produits industriels contiennent souvent plus de quatre ingrédients, incluant des additifs, des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et des huiles hydrogénées. Leur composition repose sur des substances recréées artificiellement, rendant ces aliments hautement addictifs, bon marché et faciles à consommer, mais pauvres en nutriments essentiels.

- *Exemples* : plats préparés, sodas, biscuits industriels, barres chocolatées, céréales du petit-déjeuner, viennoiseries, boissons énergétiques, desserts lactés, soupes instantanées, charcuterie industrielle (saucisses, nuggets, hamburgers, surimi).

Nova	Exemples
Aliments frais ou minimalement transformés	Fruits frais, pressés, réfrigérés, congelés, séchés, feuilles et racines des légumes, céréales, légumineuses, tubercules, champignons, légumes, noix et graines. Viandes et poissons frais, sous forme de steaks, filets, morceaux, réfrigérés, congelés, œufs, lait pasteurisé ou en poudre, yaourt nature, fruits de mer, beurre, café, thé, épices, herbes, poivre, cannelle...
Ingrédients culinaires transformés	Sucre, sel, huiles végétales, beurres et graisses animales, lard, soupes, vinaigre, lait de noix de coco, agents levants, fécule de maïs, beurre, miel, sirop d'érable.
Aliments transformés	Aliments en conserve, aliments fumés, fruits secs salés ou sucrés, fromage, tofu, pain, pita, pâte d'amande. Bière, vin, cidre.
Aliments ultra-transformés	Soda, snacks, crème chocolat, confiserie, pains emballés, margarines et pâtes à tartiner, biscuits, pâtisseries, gâteaux, céréales petit-déjeuner, barres énergétiques, boissons énergisantes, boissons au lait, aux fruits, yaourts aux fruits, desserts lactés, boissons au cacao, viande instantanée, préparations pour nourrissons, laits infantiles, produits minceur, produits en poudre ou fortifiés, produits alimentaires prêts à l'emploi, plats préparés, soupes instantanées, bâtonnets, saucisses, hamburgers, hot-dog, viandes et poissons reconstitués. Alcool suivi d'une distillation (vodka, rhum, gin, whisky...).

» Pourquoi réduire les aliments ultra-transformés ?

Les produits ultra-transformés ont une valeur nutritionnelle bien inférieure aux aliments peu transformés. Ils sont souvent appauvris en protéines, fibres, vitamines et minéraux essentiels, tout en étant riches en acides gras saturés, acides gras *trans*, sucres ajoutés et sel.

Les acides gras *trans*, en particulier, perturbent l'intégration des oméga 3 dans les membranes cellulaires, limitant leurs effets bénéfiques sur l'organisme. Une consommation excessive de ces produits est directement liée à une prise de poids incontrôlée, une inflammation chronique, un risque accru de diabète de type 2 et une réduction des performances sportives.

- › **Baisse de l'endurance.** Les sucres rapides provoquent des pics de glycémie, suivis de chutes qui épuisent rapidement les réserves d'énergie.
- › **Moindre récupération.** Les protéines de qualité sont essentielles pour reconstruire les fibres musculaires. Un déficit retarde la réparation des tissus.
- › **Troubles digestifs.** Les additifs et fibres modifiées perturbent la flore intestinale, entraînant ballonnements et inconforts digestifs.
- › **Inflammation chronique.** Certains additifs et huiles hydrogénées augmentent l'inflammation, facteur de douleurs articulaires et de fatigue persistante.

Un simple comparatif illustre cet appauvrissement nutritionnel :

100 g	Poulet cru (filet, sans peau)	Poulet rôti (avec peau)	Nuggets de poulet industriels
Énergie (kcal)	108	213	234
Protéines (g)	23,5	28,9	12
Glucides (g)	0,45	2,1	19,3
Lipides (g)	1,34	9,88	12,1
Sel (g)	0,13	0,4	1,54

On constate que les nuggets industriels contiennent deux fois moins de protéines et près de 20 fois plus de glucides que du poulet frais, avec un excès de sel et de mauvaises graisses.

Aussi

- › **Faites de la catégorie 1 la base de votre alimentation** : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, protéines maigres, oléagineux.
- › **Cuisinez vos propres snacks énergétiques** : barres maison à base de flocons d'avoine, miel, noix et fruits secs.
- › **Privilégiez les glucides complexes** (quinoa, patate douce, sarrasin) pour un apport énergétique progressif.
- › **Intégrez des aliments fermentés** (yaourt nature, kéfir, kimchi) pour améliorer la digestion et l'absorption des nutriments.
- › **Évitez les produits ultra-transformés avant une course** pour prévenir tout risque de troubles digestifs et de baisse de performance.
- › **Transition progressive** : si votre alimentation contient encore trop d'ultra-transformés, remplacez-les progressivement par des alternatives naturelles. L'objectif n'est pas la perfection immédiate, mais une amélioration constante !

Les modes de cuisson sur la valeur nutritionnelle

Au-delà du choix des aliments, la manière dont ils sont cuits influence directement leur apport en nutriments et leur digestibilité. Une cuisson inadaptée peut altérer certaines vitamines essentielles, diminuer la biodisponibilité des minéraux et même générer des composés toxiques. À l'inverse, bien maîtriser ses modes de cuisson permet de préserver un maximum de micronutriments et d'optimiser son énergie tout au long de l'effort.

» Perte en vitamines et minéraux

Lorsqu'un aliment est soumis à la chaleur, certaines vitamines et minéraux sont altérés ou perdus. Les vitamines hydrosolubles, comme la vitamine C et les vitamines du groupe B, sont particulièrement sensibles à la température et à l'eau de cuisson. Or, ces vitamines jouent un rôle clé dans la production d'énergie, le bon fonctionnement du système nerveux et la régénération musculaire après un effort intense.

Les vitamines liposolubles, notamment les vitamines A, D, E et K, sont plus stables à la chaleur mais restent sensibles à l'oxydation. Ces nutriments sont essentiels pour le bon fonctionnement

du système immunitaire, la solidité des os et la prévention des inflammations musculaires.

Les minéraux, comme le magnésium, le potassium, le fer et le zinc, sont également impactés par la cuisson. Une cuisson dans un grand volume d'eau entraîne leur dilution, surtout si cette eau est jetée. Ces minéraux sont pourtant indispensables pour éviter les crampes, assurer une bonne oxygénation des muscles et maintenir l'équilibre électrolytique, particulièrement lors d'efforts prolongés en montagne.

» Amélioration de la digestibilité et de l'assimilation des nutriments

Si la cuisson excessive entraîne une perte nutritionnelle, elle peut aussi améliorer la digestibilité de certains aliments. Les légumineuses, par exemple, contiennent des antinutriments qui peuvent gêner l'absorption des minéraux. Une cuisson adaptée permet de neutraliser ces composés et de rendre ces aliments plus faciles à digérer, évitant ainsi les inconforts digestifs pendant une course.

De la même manière, les céréales complètes comme le riz, le quinoa ou le sarrasin deviennent plus assimilables après cuisson. Leur transformation sous l'effet de la chaleur facilite l'extraction de l'énergie par l'organisme, un point essentiel pour assurer un apport glucidique constant en ultra-trail.

» Comparatif des modes de cuisson

La manière dont on prépare ses repas a un impact direct sur la préservation des nutriments et la qualité des aliments consommés. Voici un aperçu détaillé des principaux modes de cuisson et de leurs effets sur la valeur nutritionnelle.

Les meilleures méthodes de cuisson pour préserver les nutriments

- » *La cuisson vapeur* est l'une des méthodes les plus intéressantes pour conserver un maximum de vitamines et de minéraux car elle est < 95 °C. En utilisant un cuiseur vapeur ou un panier vapeur, les

aliments ne sont pas immergés dans l'eau, ce qui limite la perte des micronutriments. Cette technique permet aussi de conserver la texture et le goût naturel des aliments, sans nécessiter d'ajout de matières grasses.

- › *La cuisson à l'étouffée*, réalisée dans un tajine, un faitout ou une cocotte avec un couvercle, est une autre excellente alternative. Grâce à une montée progressive en température et à une cuisson lente, les nutriments restent piégés dans le jus de cuisson. Cette méthode est particulièrement adaptée aux plats complets, combinant légumes, légumineuses et protéines animales ou végétales, offrant ainsi un repas équilibré et nutritif.
- › *La cuisson en papillote*, dans du papier cuisson non blanchi de préférence ou des feuilles de bananier, est aussi une option à privilégier. Elle permet une cuisson douce, homogène et sans ajout excessif de matières grasses. Les saveurs des aliments sont bien préservées, et la température modérée limite la destruction des vitamines fragiles.
- › *La cuisson au wok* est une alternative intéressante pour une cuisson rapide, à température modérée. Les légumes restent croquants et conservent une bonne partie de leurs vitamines, tandis que les protéines animales ou végétales sont saisies sans être trop exposées à la chaleur. Sur le wok la source de chaleur est très importante. Parfois l'apport d'huile est excessif (notamment dans la cuisine asiatique). Elle brûle au contact de la flamme et devient nocive.

Les cuissons à limiter ou à éviter pour préserver la qualité nutritionnelle

- › *La cuisson à l'eau*, bien qu'elle soit une méthode courante, entraîne une dissolution des minéraux et vitamines hydrosolubles dans l'eau de cuisson. À moins de consommer cette eau sous forme de soupe ou de bouillon, une grande partie des nutriments est perdue.
- › *La cuisson à la poêle*, est également problématique. À haute température, les lipides sont oxydés et peuvent devenir nocifs pour l'organisme. De plus, certaines vitamines sont détruites sous l'effet de la chaleur intense. Si l'on utilise cette méthode, il est préférable d'opter pour une cuisson rapide et d'ajouter les matières grasses en fin de cuisson surtout le beurre. L'idéal étant de choisir le beurre scarifié ou l'huile d'olive si vous devez mettre la matière grasse en début de cuisson.
- › *L'autocuiseur et la Cocotte-Minute* permettent de cuire rapidement les aliments sous pression. Cependant, les températures atteintes sont

très élevées, dépassant les 100 °C, ce qui entraîne une destruction massive des vitamines sensibles à la chaleur.

- › *Enfin, le barbecue* est l'un des modes de cuisson les plus agressifs pour les nutriments. La combustion du charbon ou du bois produit des composés toxiques, notamment des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et des amines hétérocycliques, qui sont potentiellement cancérigènes. De plus, les températures très élevées dégradent une grande partie des vitamines présentes dans les aliments.

Comparatif des modes de cuisson en un clin d'œil

Mode de cuisson	Avantages	Inconvénients
Vapeur (cuiseur vapeur, panier vapeur)	Préserve les vitamines et minéraux, texture agréable, sans matières grasses	Peut être fade sans assaisonnement
À l'étouffée (tajine, cocotte, faitout)	Cuisson lente préservant les nutriments, saveurs préservées, idéale pour plats complets	Temps de cuisson plus long
En papillote (papier cuisson, feuille de bananier)	Cuisson douce, peu de matières grasses, préserve goût et micronutriments	Moins adaptée aux cuissons volumineuses
Au wok	Cuisson rapide, conserve croquant et vitamines, nécessite peu de matières grasses	Risque de surchauffe si mal maîtrisée
À l'eau (bouillie, soupe, pochage)	Digeste et hydratante, utile si l'eau de cuisson est consommée (bouillon)	Perte importante de minéraux si l'eau est jetée
À la poêle (sautés, fritures légères)	Cuisson rapide et savoureuse, texture agréable	Risque de surchauffe et d'oxydation des lipides
Friture (bain d'huile, poêlée intense)	Texture croustillante, plaisir gustatif	Altération des lipides, formation de composés toxiques, digestion difficile
Autocuiseur/ Cocotte-Minute	Cuisson rapide et homogène, bonne rétention des saveurs	Température trop élevée détruisant la majorité des vitamines
Barbecue (gril, charbon, feu de bois)	Saveur appréciée, cuisson rapide	Formation de composés cancérigènes et oxydation des nutriments