

CYRIL
BLANCHARD

Stratégie alimentaire
épreuve d'endurance

06.02.68.58.40
cblanchard@beep-consulting.com
www.cyril-blanchard.com



BIOGRAPHIE

Sportif passionné d'endurance,

Je participe à toutes les épreuves d'endurance qui me sont données pour vivre des aventures intenses et les partager avec mon entourage. En 2016, je me suis lancé sur l'épreuve ultime et réputée la plus difficile au monde : Enduroman Arch to Arc. J'en deviens le premier français finisher et établit le nouveau record mondial en moins de 60 heures.

Dirigeant d'entreprise, diplômé ISG, j'entretiens au sein de ma société la culture de la performance commerciale dans une ambiance conviviale. Le résultat et la satisfaction du client sont la conséquence du bien-être des équipes : l'entreprise libérée est mon moteur.

Parce que l'altruisme et la bienveillance sont mes moteurs, je partage mes expériences au plus grand nombre. **Auteur, conférencier, coach** d'athlètes et de dirigeants, je ne donne pas de limite à ma passion ni au plaisir d'échanger, tant que ma vie familiale est en équilibre.

J'ai 43 ans, marié à Laurence, la femme que j'aime plus que tout, et père de trois enfants. Je ne dispose pas des meilleures aptitudes physiques mais d'un mental hors norme et d'une faculté à gérer mon énergie. L'amour inconditionnel d'une femme et des équipes extraordinaires me permettent de rendre l'impossible possible.

Pour tout savoir : www.cyril-blanchard.com

@enduromancyril



Un leitmotiv ...

Pour réussir tes défis,
pense d'abord à ton
bien-être & ta santé



Energie = carburant de la
performance



Manager son énergie...

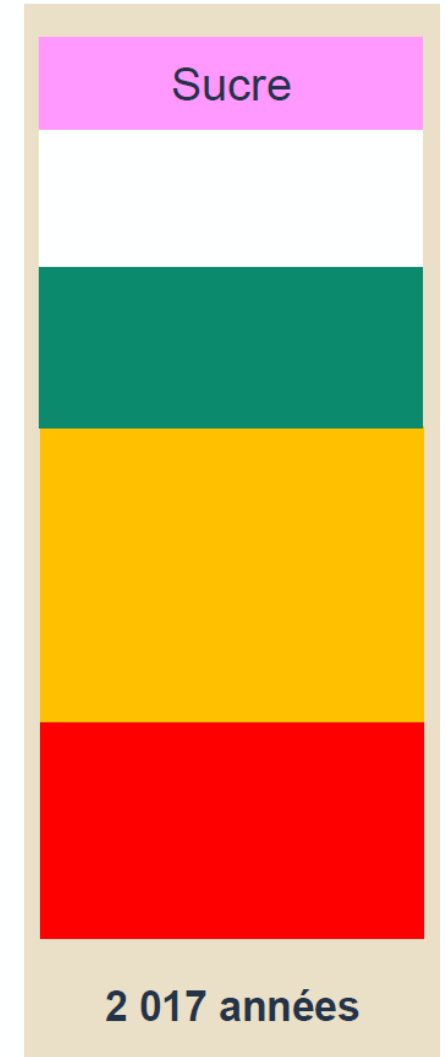
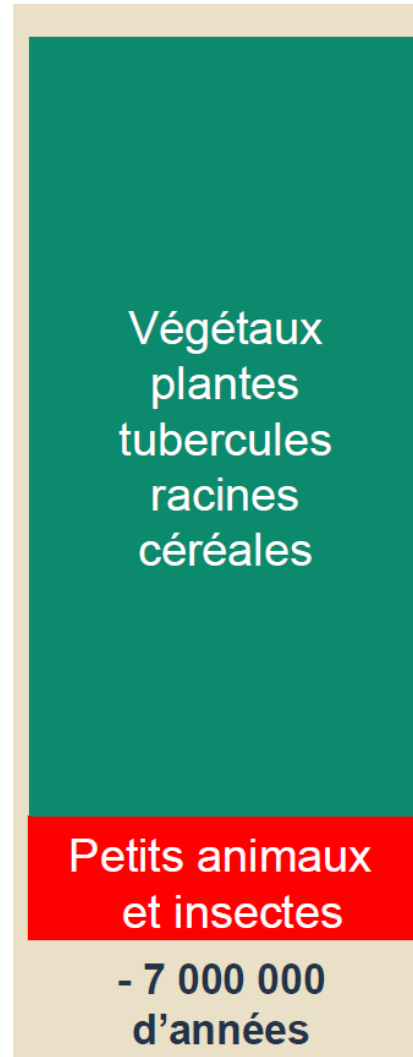
1. Maintenir une activité physique régulière qui « a du sens »
2. Bien nourrir son cerveau
3. Préserver un cycle veille / sommeil
4. Prendre du recul
5. Cultiver ses réseaux familiaux et amicaux : comment ne pas rester seul



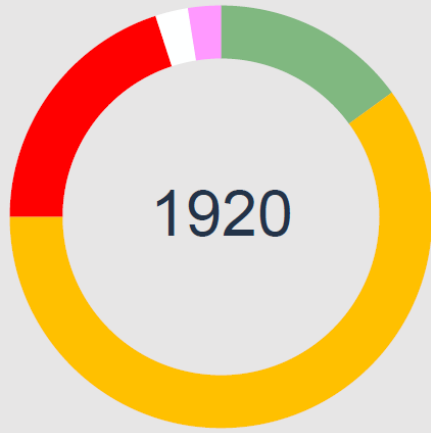
Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

A travers les âges

De l'Australopithèque
à
l'Homme d'aujourd'hui



Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire



Fruits et légumes
Pour faire joli et par goût

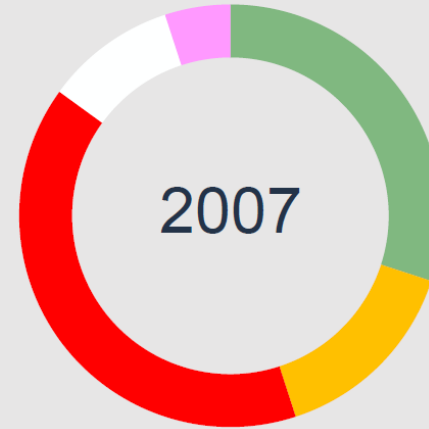
Féculents
Pour aller travailler

Viandes et poissons
Pas trop quand même

Lait
Pour les enfants

Sucreries
Au repas de fêtes

L'évolution de
notre consommation
alimentaire depuis
l'avant guerre
jusqu'à nos jours



x2 Fruits et légumes
Les fameux 5...

/4 Féculents
Mauvaise réputation

x2 Viandes et poissons
On y pense en premier

x4 Lait
Nos (faux) amis pour la vie

x2 Sucreries
Merci la pub

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire



Dépense
énergétique
2 000 Kcal en moyenne

Metabolisme de base 70 %	1 400 Kcal
Chauffage 5%	100 Kcal
Digestion 5 %	100 Kcal
Activité quotidienne 20 %	400 Kcal
Sport	200/400 Kcal

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire



Anthony Berthou

<http://www.sante-et-nutrition.com/>

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Prenez le temps de bien mastiquer, de mâcher et de manger dans le calme

Au minimum 20 min par repas, en conscience (loin de tout ordinateur, smartphone ou TV). En dessous de ce délai, votre cerveau et votre système digestif n'ont pas le temps d'intégrer les messages liés à ce que vous venez de manger. Faites le test de mastiquer 20 fois une bouchée avant de l'avaler ou de poser votre fourchette entre chaque bouchée... Vous vous rendrez compte à quel point nous pouvons être à table sans réellement prêter attention à l'acte même de manger.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Portez votre attention sur la sensation de faim et de satiété

Arrêter de manger quand la satiété arrive, même si l'assiette n'est pas terminée. Si besoin, l'utilisation d'assiettes plus petites est d'ailleurs très efficace.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Cuisinez, le plus souvent possible

Limitier votre consommation de plats industriels, en particulier quand la liste d'ingrédients est longue.
Avoir de la vaisselle à la fin du repas est bon signe !

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Faites la part-belle aux produits bruts, de saison et locaux

Privilégier en particulier les végétaux de saison, bio et/ou d'origine locale si l'agriculteur n'utilise pas de pesticides. Il en est de même pour les produits céréaliers complets (pain complet par exemple) et pour les produits torréfiés (café, chocolat), le thé et les infusions.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Consommer au moins 5 de ces aliments ou épices, chaque jour, bio

Curcuma et poivre, cannelle, clou de girofle, choux et brocolis (sous forme de jeunes pousses non surgelées), ail frais ou mariné et toujours bien mastiqué, aromates (thym, romarin, laurier, basilic, menthe, persil, cerfeuil, ciboulette, estragon, aneth), petits fruits (myrtilles, mûres, framboise, fraises, goji, açai, etc.), gingembre, concentré de tomates bio, thé vert ou thé blanc (au moins 2 tasses par jour), chocolat riche en cacao (min. 70 à 85% de cacao, voire directement les fèves de cacao crues si vous les aimez), éventuellement un verre de vin rouge jeune et bio (idéalement le midi, toujours avec modération et sauf contre-indication. L'alcool est à consommer avec modération). Cuisiner idéalement les épices avec un peu d'huile pour favoriser la disponibilité de leurs principes actifs et ne pas les porter à haute température.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Favoriser une alimentation riche en oméga 3

Au moins 2 cuillères à soupe par jour d'huiles, vierges première pression à froid, de lin de préférence ou de cameline, de colza, de noix.

Des poissons gras 1 à 2 fois par semaine : sardines, maquereaux, y compris en boîte (idéalement dans des bocaux en verre). Du saumon d'Alaska ou de la truite occasionnellement (1 fois toutes les 1 à 2 semaines maximum),

30 à 60g par jour d'un mélange de noix de Grenoble, amandes et noix de cajou non grillées et non salées. Par exemple 30g (une petite poignée) au petit déjeuner et 30g à nouveau en collation dans l'après-midi.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

A l'inverse, limiter tout excès de graisses animales

Bœuf, porc, matières grasses laitières et tous les dérivés (beurre, fromage, crème, biscuits et pâtisseries à base de beurre, etc.), ainsi que les huiles végétales végétales riches en oméga 6 (tournesol, pépins de raisins, maïs), surtout portées à haute température ou sous forme de margarine. Ne jamais consommer une huile ou une matière grasse ayant dépassé son point de fumée (apparition de fumée à la cuisson). Si vous utilisez du beurre, privilégier le beurre clarifié ou ghee, ou la graisse de coco en alternative.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Favoriser une alimentation à faible charge glycémique

Privilégier les aliments glucidiques à index glycémique faible, bio : légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches, etc.), quinoa, patate douce, riz basmati complet (le rincer avant cuisson), éventuellement du pain bio au levain complet à base d'épeautre ou petit épeautre ou sans gluten artisanal (pas de pain sans gluten industriel), flocons de céréales bio sans sucres, etc.
⇒ **1 à 2 portions par jour maximum (dîner et éventuellement petit déjeuner).**

Limiter les aliments glucidiques à index glycémique élevé, surtout au petit déjeuner ou en dehors des repas : pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, biscottes, galettes ou céréales soufflées, confiture, sucre, sodas (y compris light), jus de fruits, bonbons, pommes de terre en purée instantanée, biscuits, pâtisseries, etc.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Préférer les cuissons à chaleur douce ou rapide

Cuit-vapeur, au wok juste saisi, au détriment des cuissons à haute température (viande grillées, croûtes de pain, biscuits, pâtisseries, barbecues, chips ou produits frits). Moins l'aliment est cuit, mieux c'est ! Si vous consommez des barbecues, faites mariner l'aliment et éviter le grillage trop important.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Pas un repas sans légumes

Idéalement une première source de végétaux crus (selon tolérance intestinale) et une seconde de végétaux cuits à chaque repas. Privilégier les végétaux de saison, bio ou d'origine locale si l'agriculteur utilise peu de pesticides.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Consommer 1 à 2 fruits par jour

De saison et d'origine biologique, avec la peau (sauf sensibilité digestive), par exemple en début de petit déjeuner et en collation dans l'après-midi.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour, en dehors de toute activité physique

Eau faiblement minéralisée ou de source, au moins 2 tasses de thé bio (idéalement blanc ou vert), infusions bio, café avec modération et selon tolérance (1 à 2 cafés par jour, en évitant les expressos avec percolation en aluminium).

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Consommer une source significative de protéines au petit-déjeuner

1 à 2 œufs-coque ou mollet, 30g de fromage de chèvre ou de brebis ou 1 yaourt (soja, coco, chanvre chèvre, brebis), des aliments riches en protéines végétales, si besoin sous forme de poudre (amandes, chia, chanvre, pois, soja, riz). Et pourquoi pas du poisson ?

Privilégier un déjeuner à dominante de protéines (volaille, poisson) et de légumes

Accordez-vous une collation

30g d'oléagineux (noix, amandes, noix de cajou) et/ou 1 fruit, 1 à 2 carrés de chocolat (noir bio mini. 70% de cacao).

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Opter pour un dîner à dominante végétale

Légumes et légumineuses ou produits céréaliers complets ou galettes végétales. Yaourt végétal (soja, coco, chanvre) ou à base de lait de chèvre ou brebis en dessert

Si vous parvenez à vous déshabituer du goût sucré en dessert, c'est l'idéal

Faites-vous plaisir avec 1 à 2 carrés de chocolat noir de qualité par exemple.
Produit light = marketing. Aucun intérêt.

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Chassez les aliments potentiellement riches en acides gras trans (ou à consommer pour le plaisir, occasionnellement)

Produits industriels utilisant des margarines ou matières grasses végétales, donc à base de pâtes feuilletées, brisées ou sablées, beignets, biscuits apéritifs, friands, quiches, pizza, pâtes à tartiner viennoiseries, pâtisseries et tout aliment portant la mention dans la liste des ingrédients "matière grasse végétale" ou "matière grasse partiellement hydrogénée".

Eviter les excès de protéines animales

1 portion maximum par jour en alternant volaille fermière, petits poissons maigres, poissons gras, œufs et préférence au déjeuner, viande rouge facultatif (maximum 1 fois par semaine), charcuterie occasionnellement. Si vous consommez du jambon, le préférer cru, artisanal ou bio sans nitrites ou de la filière bleu-blanc-cœur.

1 portion au petit déjeuner : 1 à 2 œufs coque ou mollet, 30 g de fromage de chèvre ou de brebis et pourquoi pas un peu de poisson !

Les clés nutritionnelles de l'équilibre alimentaire

Voici les principales clés nutritionnelles et pratiques pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Chassez les aliments potentiellement riches en acides gras trans (ou à consommer pour le plaisir, occasionnellement)

Produits industriels utilisant des margarines ou matières grasses végétales, donc à base de pâtes feuilletées, brisées ou sablées, beignets, biscuits apéritifs, friands, quiches, pizza, pâtes à tartiner viennoiseries, pâtisseries et tout aliment portant la mention dans la liste des ingrédients "matière grasse végétale" ou "matière grasse partiellement hydrogénée".

Eviter les excès de protéines animales

1 portion maximum par jour en alternant volaille fermière, petits poissons maigres, poissons gras, œufs et préférence au déjeuner, viande rouge facultatif (maximum 1 fois par semaine), charcuterie occasionnellement. Si vous consommez du jambon, le préférer cru, artisanal ou bio sans nitrites ou de la filière bleu-blanc-cœur.

1 portion au petit déjeuner : 1 à 2 œufs coque ou mollet, 30 g de fromage de chèvre ou de brebis et pourquoi pas un peu de poisson !

A retrouver sur le livre
Enduroman « Aimer et atteindre le sommet »

@enduromancyril

www.cyril-blanchard.com

