

## **L'alimentation du pilote de planeur**

Le pilote de planeur doit être plus attentif à son alimentation que le pilote d'avion, car son vol va durer plusieurs heures, et cela plusieurs jours de suite s'il fait de la compétition.

Ce carburant de l'être humain devra remplir l'estomac du pilote avant de décoller, sous peine de panne sèche (l'hypoglycémie), et les poches du planeur pour refaire le plein en route.

Il y a, comme toujours, en matière d'alimentation, une situation idéale et ce qui est réalisable, le souhaitable et le possible, la théorie et la pratique.

Le souhaitable, c'est une alimentation équilibrée répartie en glucides, lipides, et protides suivant la formule 421 GPL, soit 4 parts de glucides, 2 parts de protides et une part de lipides, le tout dégageant une ration de 3000 Kcal/24h (le métabolisme de base, donc irréductible, étant de 1600 Kcal/24h).

Les glucides, ce sont les sucres rapides : sucre, miel, chocolat, confiture, les sucres lents : pâtes, riz, céréales, pain, et les crudités, crues ou cuites.

Les protides sont les viandes, les poissons et les laitages.

Les lipides sont contenus dans les graisses animales et végétales.

La ration alimentaire ainsi constituée doit être répartie dans la journée en

- petit déjeuner : 25%
- déjeuner : 40%
- goûter : 5%
- dîner : 30%

Le tout arrosé de liquides (café, thé, eau), mais jamais d'alcool, sauf un peu au repas du soir.

En pratique, le jour du vol, l'alimentation est souvent reléguée au second plan. L'attention est surtout monopolisée par la météo, les cartes, le GPS, le parcours prévu par les copains, le dépanneur.

Quelques principes de bases doivent guider l'alimentation, sinon idéale, en tous cas minimale du pilote :

- le petit déjeuner : indispensable. On ne peut pas voler à jeûn sous peine de malaise à 11h juste avant de décoller, ou pire en vol. Il sera constitué de pain ou biscottes, céréales, confiture, lait, œuf, jambon, café ou thé, jus de fruits.

- le déjeuner : une heure avant le décollage, il sera souvent pris « sur le pouce ». On essaiera de le prendre dans le calme. Constitué de pâtes, de viande maigre, d'un dessert et de boisson, en respectant les préférences gustatives de chacun. On évitera les graisses qui ralentissent la digestion, les féculents et les boissons gazeuses qui génèrent des gaz intestinaux.

- le goûter : c'est ce qu'on emporte en vol pour combler une fringale : gâteaux secs, fruits séchés, barres de céréales, sans oublier l'eau dont le contenant peut servir à d'autres usages...N'oublions pas que l'hydratation est primordiale et qu'une déperdition hydrique de 4% de la masse corporelle entraîne une diminution de la performance de 40%.

- le dîner : de retour au sol, on peut se lâcher un peu, faire un repas plus consistant, agrémenté d'un peu d'alcool, sans dépasser un verre de vin si on doit voler le lendemain.

Bon appétit et bons vols à tous !