

NUTRITION ET PLONGEE

(en hivers... entre autre)

PRINCIPES

Ca se prépare.

Quand ? Tout au long de sa vie ...

Bien sur, on ne peut manger n'importe comment en général, se réveiller le jour de son super week-end plongée, et espérer être au top de sa performance le jour J en question.

Si vous êtes imprégné de kilos, de malbouffe, de tabac et d'alcool, si vous souffrez d'un reflux gastrique, de ballonnements chroniques, désolée, la désintoxication d'un seul repas ne suffira pas...



Elle pourra quand même éviter de compliquer les choses.

C'est peut-être un début pour garder quelques bonnes habitudes ensuite ?

PLONGEE = SPORT

C'est le principe de l'alimentation du sportif : alimentation équilibrée, avec une attention plus soutenue du fait de la performance demandée, surtout si cet effort est régulier et fréquent, **et s'il se passe en eau froide et en hivers.**

PLONGEE = ELEMENT EAU = FROID = DEPERDITION CALORIQUE

La peau est à 28 °C, le corps à 37 °C, l'eau entre 11 et 15 °C. Il y a donc une perte de chaleur importante du corps, fonction du temps passé sous l'eau.

D'autres facteurs vont également jouer sur cette perte calorique : l'épaisseur de la combinaison, la fatigue, le stress, le froid extérieur, de mauvaises conditions, etc.

PLONGEE = VARIATIONS DE PRESSION

- Nécessité de ne pas ballonner.

C'est une cause d'inconfort pendant la plongée. Et tout inconfort est une prise de risque supplémentaire, surtout quand on est en profondeur, et s'il se rajoute à l'anxiété du contexte.

C'est une notion importante surtout lors des plongées techniques en profondeur : on avale de l'air, en plus de l'air provoqué par la fermentation d'aliments et boissons à risque.

Lors des remontées, cet air se dilate et provoque une **distension gastrique, et digestive en général**. Cela peut être la source de **rots**, et surtout de **remontées catastrophes** si la douleur est importante.

- Risque d'ouverture du sphincter gastro-oesophagien

Avec des remontées acides pas forcément bienvenues.

Favorisées par les gros repas gras, les mélanges inhabituels, tout ce qui peut entraîner une lenteur à la digestion : l'estomac ne se vide pas assez vite

- Risque de déshydratation

Pendant la plongée, il y a compression des tissus périphériques, avec une redistribution des liquides vers le cœur, poumon et rein. L'eau périphérique est davantage filtrée par le rein. D'ailleurs on a souvent envie d'uriner pendant une plongée (rajouté bien sur à la **température basse** de l'eau).

Dès qu'on revient à une pression normale, il y a une déshydratation des tissus de par cette filtration rénale accrue.

Par ailleurs, cette déshydratation des tissus périphériques rend le sang plus visqueux. A la décompression, les bulles formées s'éliminent moins vite.

PLONGEE = PRODUCTION DE RADICAUX LIBRES

De par l'hyperventilation, l'hyperbarie, surtout chez les plongeurs qui plongent souvent, profond, au nitrox, il y a une plus forte consommation d'oxygène.

Or, l'oxygène oxyde par définition. Et cette oxydation excessive entraîne la production de radicaux libres excessifs, toxiques pour la santé.

L'exercice physique, les conditions extrêmes de l'hiver, entraînent également, comme chez le sportif, une augmentation de la respiration cellulaire, et donc l'augmentation de la production de radicaux libres.

BILAN DE L'ALIMENTATION ACTUELLE DU PLONGEUR (en France)

- conviviale (et ça c'est essentiel !)



(Heuuuh... pardon, c'est une erreur de frappe !)

Mais

- trop de « mauvaises graisses » (saucisses, quiches, pizzas, etc.)
- trop de sel (chips, cacahuètes, etc.)
- trop peu de fruits et légumes (donc de vitamines anti-oxydantes, de fibres)
- trop peu de « bonnes graisses », surtout trop peu d'oméga 3
- trop de sucres rapides au petit-déjeuner (risque d'hypoglycémie)
- trop de mélanges lourds à digérer (repas à la fortune du pot, en fait souvent trop copieux)
- trop de troubles digestifs préalables (**ballonnements**, colites, reflux, etc.)
- petit-déjeuner parfois inexistant (risques +++ surtout en eau froide)

Hors,

Les omega 3 vont augmenter la fluidité sanguine

Les antioxydants vont **protéger vos vaisseaux et ralentir le vieillissement cellulaire.**

Les fibres vont ralentir l'assimilation des sucres rapides et éviter les hypoglycémies

La qualité alimentaire va aider la digestion

Le repas précédent la plongée va être essentiel quant à la **capacité à lutter contre le froid et à éviter les hypoglycémies**

QUE FAIRE ?

Le quotidien devrait être selon **le régime méditerranéen d'inspiration crétoise** :

- plus de légumes et de fruits (anti-oxydants)
- plus de fibres
- moins de graisses saturées
- riche en oméga 3

Mais le mode de vie moderne nous confronte à des difficultés :

- manque de temps
- donc manque d'organisation des achats, de temps de préparation
- faible densité nutritionnelle des aliments « modernes » (concentration faible en micronutriments)

Donc l'apport d'une supplémentation en micronutriments est conseillé (vitamines anti-oxydantes, oméga 3).

EN PRATIQUE ?

Pour le quotidien, la pyramide alimentaire typique : la base prend la place alimentaire la plus importante (fruits, légumes, eau)

A ceci il faut rajouter :

- la qualité des aliments (éviter le plus possible les produits de l'industrie agro-alimentaire moderne, favoriser le bio, les céréales complètes bio)
- la qualité des huiles pour l'apport en oméga 3 : colza, noix, colza/olive
- les poissons gras riches en oméga 3 (sardines, saumon, hareng, maquereau...)
- la couleur dans les fruits et légumes (les anti-oxydants sont souvent dans leur pigments)
- le plaisir de la diversité gustative
- le plaisir des yeux



EXEMPLE DE QUOTIDIEN

Petit-déjeuner :

S'hydrater (eau, café, thé, etc.).

Limiter les sucres rapides (confiture, miel), à fort risque hypoglycémique, favoriser les sucres lents (fruits entiers, céréales complètes bio, pain intégral), à compléter par du beurre sur les tartines si désiré, et surtout un apport de protéines : fromage, yaourt, voir œuf ou jambon

Déjeuner :

Légumes à chaque repas
Viande, volaille, oeufs ou poisson
Céréales complètes si besoin, pain de qualité
Dessert : Favoriser les fruits

Dîner :

Légumes à chaque repas (soupe, légumes crus ou cuits)
Si désiré, volaille ou poisson ou œufs (éviter la viande rouge le soir)
Remplacer ou compléter les produits animaux par des céréales ou légumineuses pour un apport de protéines végétales si désiré

A ceci, les fruits sont bienvenus, éventuellement entre les repas.
Rajouter comme huile pour la préparation des huiles de type colza, noix, olive
Si désiré, un verre de vin par repas

Il n'y a aucun interdit, tout est une histoire de modération, quelques soient les compléments à cette base : charcuterie, pâtisseries salées ou sucrées

AVANT UNE PLONGEE

→ Si la plongée est le matin :

penser que l'heure de la plongée surviendra un certain temps après le petit déjeuner (environ 1 h 30 à 2 heures). Donc il y a des risques d'hypoglycémie. Le petit déjeuner est essentiel et doit être copieux.

Petit-déjeuner :

- liquide (eau, thé, café, lait pour ceux qui supportent)
- tartines beurrées (éviter la confiture ou le miel).
- Si vous en êtes capables, ne pas hésiter à manger du riz
- fromage, yaourt, jambon, œufs coque
- fruits

Si à l'hôtel, penser que parfois il n'y a pas de protéine au petit-déjeuner. Ne pas hésiter à apporter soi-même du fromage par exemple

→ Si la plongée est l'après-midi :

le repas est en général plus diversifié et moins à risque d'hypoglycémie. Il faut plutôt penser à un apport énergétique suffisant, et penser à ce que la digestion soit la plus facile possible.

Déjeuner :

- Légumes cuits/crus (si crus : finement émincés). Eviter la famille des choux, les légumes qu'on sait mal digérer selon chacun : sauce tomate, oignons par exemple

- Volaille, poisson (la viande rouge en morceaux met 5 heures à être digérée)

- Sucres lents non fermentescibles : l'idéal est le riz

Ceux qui aiment peuvent prendre des pâtes si pas d'intolérance au blé

Eviter les légumes secs

Attention au choix du pain. Certains font ballonner. Préférer le pain au levain

- Le gras utilisé : huile de colza surtout

Eviter l'excès de gras, les sauces trop riches, les gratins au fromage

- Desserts digestes : compote, fruits pelés, banane

Si pâtisserie, vraiment une toute petite portion

- **Eviter l'alcool**, surtout la bière, ou alors juste un verre à l'apéro. Il aura le temps

d'être éliminé 🍻🍺🍷😄

Surtout penser à boire de l'eau ou des boissons faites pour l'effort : avant la plongée, par petites gorgées, étalées dans le temps.

Et surtout boire de l'eau, boissons de l'effort, thé infusion après la plongée

Un bon repère pour l'hydratation : les urines doivent être très claires

Un goûter est bienvenu après une plongée surtout s'il fait froid : thé sucré, biscuits

Dîner : Comme midi

Mais on peut le faire plus riche, surtout si le repas est tôt (19 heures 30 est l'idéal). Il aura ainsi le temps d'être digéré avant d'aller dormir, et évitera les reflux gastriques.

SUPPLEMENTATION EN MICRONUTRIMENTS

Conseillée chez le sportif, et le plongeur régulier (voir les raisons exposées plus haut), mais aussi pour tous, si la reprise en main nutritionnelle est récente.

- **capsules d'omega 3** si votre consommation de poisson gras est inférieure à 2 fois par semaine
- **capsules ou comprimés d'antioxydants** : le mieux est d'avoir un mélange équilibré : vitamine A, C, E, caroténoïdes, zinc, sélénium, etc.
- **une aide à l'équilibre de la flore digestive par des probiotiques** (flore digestive) s'il y a des colites, flatulences