



# Comment gérer son alimentation pour des plongées multiples

Les éléments clés d'une journée de nutrition parfaite en plongée :

- Des petits repas en format collation
- Plus il y a de plongées, plus les aliments choisis doivent être denses nutritivement mais faciles à digérer et absorber
- Les aliments doivent être pratiques, non périssables et occuper peu d'espace

Consultez aussi la fiche *Conseils pour une journée type en plongée*, qui présente une journée type d'alimentation pour une journée de plongées subséquentes. Elle contient également des idées de repas et collations. Jetez-y un coup d'œil!

## Quoi faire quand l'appétit n'y est pas?

Choisir plutôt des aliments « liquides » qui se digèrent plus facilement et causeront moins de troubles gastro-intestinaux et opter pour des aliments bien tolérés, ce n'est pas le temps d'essayer des nouveautés!

- Substitut de repas liquide
- Lait ou boisson de soya au chocolat
- Yogourt à boire
- Compotes de fruits
- Pouding
- Smoothies

## La récupération en fin de journée

La priorité est la réhydratation (sans alcool) et de manger une collation ou un prochain repas qui contient à la fois des glucides et des protéines, rapidement après la dernière épreuve de la journée.

Exemples :

Lait au chocolat, boisson de soya UHT, noix et fruits séchés, yogourt grec et fruits, sandwich au beurre d'arachide, viande maigre ou tofu avec pâtes, riz, couscous...

Le dernier repas de la journée doit aussi contenir des glucides, pour refaire le plein d'énergie (riz, pâtes, pommes de terre, pain, couscous, jus).

