



Quelques mots sur powerbar...

L'AMOUR DU SPORT, DEPUIS 30 ANS.

Notre expertise en matière de nutrition sportive s'appuie sur plus de 30 ans d'expérience. Depuis 1986, nous avons développé des produits par des athlètes pour des athlètes. En choisissant des ingrédients de qualité pour vous apporter le meilleur goût, nous tenons à ce que chaque sportif puisse s'alimenter et s'hydrater au bon moment. Et cela, que vous soyez un sportif amateur ou confirmé.

Goûter au sport, c'est goûter la vie. Respirez l'air frais, sentez battre votre coeur, sentez couler la sueur sur votre peau, ou simplement appréciez le sport ! Que vous souhaitiez vous surpasser, tout donner pour votre équipe ou simplement vous amuser. Célébrez et profitez de chaque moment, même si parfois il vous faut lutter. C'est ce que nous appelons The Taste of Sport, et PowerBar est là pour vous inspirer et vous motiver quand vous en avez besoin.

VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN.

La nutrition est un élément important que chacun d'entre nous doit intégrer dans son quotidien que ce soit dans sa vie active ou dans sa pratique sportive.

Nous menons tous une vie différente selon notre situation personnelle et professionnelle. Que nous soyons sportifs amateurs ou confirmés, la pratique d'un sport nécessite une alimentation adaptée.

S'améliorer est l'objectif. Essayer de devenir le meilleur tous les jours, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Vous cherchez toujours à atteindre votre performance maximale et PowerBar vous aide à le faire grâce à des années d'expérience, les plus hauts standards de qualité et beaucoup de goût. PowerBar vous fournit la force et l'énergie pour les prochains défis.



Les bienfaits des produits Powerbar

POWERGEL ORIGINAL

Pendant l'effort, votre organisme a besoin de se ressourcer à travers une nutrition rapide et facilement assimilable. (5 à 10 minutes)

Les PowerGels, contenant deux sources de glucides (glucose et de fructose) combinées à du sodium, permettent de vous ressourcer pour booster vos performances sportives et diminuer la sensation de fatigue.

L'emballage est innovant : facile à ouvrir, empêche les déchets supplémentaires grâce au « Trash Chain » qui reste sur le sachet

Les saveurs Cerise & Mojto contiennent de la caféine (50mg) ainsi que le Cola (100mg) ce qui apporte un apport énergétique supplémentaire. Elle permet également d'améliorer la concentration.

- ✓ Consommer 1 sachet à intervalles réguliers pendant l'effort toutes les 45 minutes
- ✓ Consommer les PowerGels avec caféine sur les fins de parcours ou dans les moments difficiles

Les Powergels Hydro sont déjà mélangés avec de l'eau, il n'est donc pas nécessaire de boire derrière.

BARRE ENERGIZE ADVANCED

La barre Energize Advanced constitue un apport glucidique idéal sous forme solide, tout en étant facile à mâcher. Avec C2MAX, elle apporte un mélange de sources de glucose et de fructose développé scientifiquement dans une proportion de 2 : 1, ainsi que du sodium et du magnésium pour améliorer votre équilibre minéral.

Elle a une texture parfaite : ni trop sèche, ni trop collante

Le magnésium ajouté a pour but de favoriser le métabolisme énergétique normal.

- ✓ Consommer une barre Energize dans l'heure avant l'effort
- ✓ Consommer une barre Energize toutes les 1 heures 30 pendant l'effort
- ✓ Consommer les barres Energize par petits morceaux toutes les 20-30 minutes pour ne pas saturer l'estomac
- ✓ Boire pour faciliter l'assimilation

BOISSON ISOACTIVE

Pendant le sport, en transpirant, vous perdez de l'eau et des électrolytes. Afin de réabsorber l'eau perdue, il est important de bien combiner les électrolytes (le sodium tout spécialement) et les glucides.

Isoactive, est boisson sportive isotonique qui vous apporte non seulement du C2MAX, un mélange de deux sources de glucides avec une proportion de glucose et de fructose de 2:1, pour l'apport énergétique mais également des électrolytes pour éviter les crampes. La poudre isoactive combine

donc 3 avantages en un seul produit : liquide, électrolytes et glucides. Elle dispose d'un goût rafraîchissant et peu prononcé pour ne pas avoir des problèmes d'estomac.

- ✓ Préparation (1 portion) : pour une boisson isotonique, mélanger 33 g (env. 1,5 mesurette-incluse) dans 500 à 750 ml d'eau
- ✓ Boire 500 ml / jour dans les 3 jours précédant votre match ou course
- ✓ Boire 500 ml dans l'heure avant l'effort
- ✓ Boire 150-200 ml toutes les 15 minutes pendant l'effort

ALIMENTATION ET NUTRITION

Avoir une bonne alimentation est important pour tout être vivant. Les sportifs ont besoin d'une alimentation adaptée qui requièrent d'être, d'une part, saine, équilibrée et variée, et d'autre part, qu'elle comble leurs besoins énergétiques supérieurs aux sédentaires.

L'alimentation joue un rôle important dans la vie d'un sportif car elle permet :

- ✓ D'être performant dans sa pratique sportive
- ✓ D'assurer et maintenir son poids de forme

Mais pas seulement, bien se nourrir c'est également pour une vie saine et active :

- ✓ Bien dormir
- ✓ Récupérer efficacement
- ✓ Améliorer ses performances
- ✓ Rester concentré
- ✓ Éviter les blessures et les maladies
- ✓ Enchaîner les séances

Ainsi une mauvaise nutrition sportive pourra avoir des conséquences néfastes sur les performances et la récupération, pouvant rendre le sportif plus sujet aux risques de blessures, moins bon dans l'effort ou encore provoquer une perte musculaire ! Il est nécessaire de trouver un équilibre alimentaire au quotidien. L'alimentation apporte l'énergie, les minéraux et les vitamines à l'organisme pour le bon fonctionnement de celui-ci. Il est donc important pour tout athlète, quelque soit son niveau, d'allier entraînement sérieux et alimentation intelligente, à savoir une alimentation qui répond aux besoins en protéines, glucides, lipides, minéraux et nutriments de sa pratique.

L'ALIMENTATION SPORTIVE

Les trois principes fondamentaux d'une stratégie de nutrition sportive adaptée aux athlètes de tous niveaux sont les suivants :

- **Hydratation** - apports suffisants en liquide
- **Énergie** - carburant pour vos muscles
- **Récupération** - stratégie nutritionnelle pour optimiser la régénération et favoriser l'enchaînement des entraînements

Pour garder le rythme et bien terminer une épreuve ou un entraînement de fond, il faut apporter au corps la bonne quantité de liquides et de nutriments tout au long de l'effort. Un régime sain et équilibré adapté à vos besoins quotidiens vous apportera une base solide. Avec une stratégie nutritionnelle spécifique **AVANT, PENDANT et APRÈS** l'effort, vous pouvez tirer pleinement parti de vos entraînements sportifs et améliorer vos performances.

L'HYDRATATION

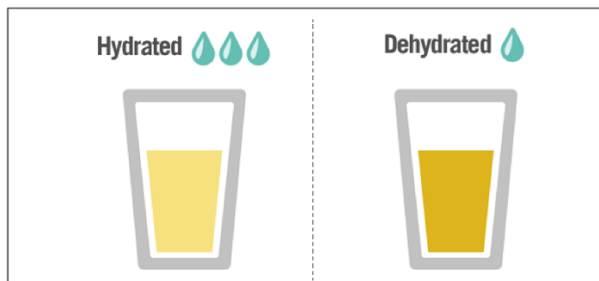
S'hydrater est une chose indispensable pour notre corps au quotidien.

C'est encore plus le cas lorsque nous rajoutons une pratique sportive qui accentue les pertes de liquides et joue sur le fonctionnement de nos muscles et organes.

Il est très conseillé, voire indispensable, de boire au minimum 1,5L d'eau par jour en dehors des efforts physiques.

L'EAU :

- ✓ Dissout et véhicule toutes les substances énergétiques en les transportant à l'intérieur de votre corps
- ✓ Contribue à la régulation thermique quand la température du corps s'élève, la transpiration le rafraîchit.
- ✓ Elimine une grande partie des déchets métaboliques dans les urines.



Il est nécessaire de suivre 3 étapes simples pour optimiser votre niveau d'hydratation :

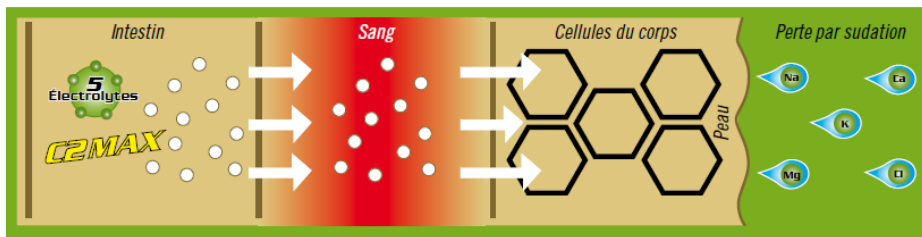
1. Commencez votre course en étant bien hydraté
 - a. Hydratez-vous avec vos 1,5L d'eau minimum par jour
 - b. Les 2 ou 3 jours avant l'effort, vous pouvez boire des électrolytes ou boissons isotoniques car elles permettent d'optimiser vos recharges en sels minéraux
 - c. Dans l'heure qui précède l'effort, vous pouvez boire 300mL de boissons.
2. Lors de la course, buvez à intervalles réguliers et en petite quantité
 - a. Vous pouvez vous conformer à une règle d'hydratation générale qui consiste à absorber entre 400 et 800mL de liquide par heure à intervalles réguliers (comme 150mL toutes les 15 minutes)
 - b. Buvez dès le début et n'attendez pas d'avoir soif
3. Après la course, réhydratez-vous pour récupérer rapidement
 - a. Réhydratez-vous pour récupérer rapidement
 - b. Eliminez les déchets en activant les fonctions rénales
 - c. Compensez les pertes de transpirations
 - d. Evitez les crampes / courbatures

S'hydrater régulièrement est essentiel pour ne pas augmenter les risques de blessures, de coups de chaud, la sensation de fatigue, et la baisse de concentration.

Il est donc important de ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

La transpiration est l'un des mécanismes les plus importants pour protéger l'organisme de l'hyperthermie. Les séances d'endurance longues et intensives, qui plus est par des températures élevées, peuvent entraîner des pertes de transpiration abondantes. Les pertes de transpiration

varient de moins de 0,5L à plus de 2L par heure de sport selon la durée et l'intensité de l'effort, les conditions climatiques, le degré de sudation



FOCUS SUR LA CAFÉINE

Il est presque impossible de penser à la vie quotidienne sans les effets stimulants de la caféine : une tasse de café ou de thé le matin pour nous réveiller ou pour nous tenir éveillés dans l'après-midi. Aussi, dans le monde du sport depuis de nombreuses années, la caféine est connue comme un booster de performance.

A l'instar du café, les boissons caféinées ou autres produits de nutrition sportive contiennent de la caféine. Cette dernière a de nombreux effets sur les muscles et le cerveau. 75mg de caféine par portion permettent déjà d'augmenter les performances mentales.

La EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments) a récemment déclaré que l'absorption de caféine en une dose effective de 3 à 4mg par kg de masse corporelle une heure avant une épreuve d'endurance augmente les performances et réduit la sensation de fatigue. Toutefois, chaque personne réagit différemment à la caféine et cela ne fonctionne donc pas pour tout le monde.

L'ÉNERGIE

Dans notre vie quotidienne, nous avons besoin de carburant pour être en forme. Notre alimentation, nos repas, nos collations... autant de moments qui sont essentiels pour nous apporter l'énergie pour affronter notre journée.

Les glucides constituent le premier carburant lors des épreuves d'endurance. Ils peuvent être stockés dans votre foie et vos muscles sous forme de glycogène pour que vous disposiez de réserves. Le glycogène musculaire est une source rapidement disponible de glucides pour le muscle dans lequel il est stocké. Le rôle principal du glycogène hépatique est de maintenir un niveau de glucose constant dans le sang. Lorsque le niveau de glucose dans le sang baisse, une hypoglycémie peut survenir, ce qui peut notamment entraîner des difficultés de concentration et une baisse de vigilance.

L'activité physique nécessite de l'énergie. L'énergie consommée augmente proportionnellement à l'intensité et à la durée de l'activité.

Vous devez donc déterminer quels produits vous correspondent le mieux, à quel moment et à quelle dose. Ne faites jamais d'essais le jour ou la veille d'une course importante : les effets peuvent durer plusieurs jours et avoir un impact négatif sur vos performances.

Il est nécessaire de suivre 3 étapes simples pour optimiser votre niveau d'énergie pour vos activités sportives quelque soit votre niveau :

Nous allons vous accompagner en vous apportant quelques conseils de consommation afin de limiter les coups de mou.

1. Faites le plein de carburant
2. Alimentez-vous régulièrement
3. Après la course, ressourcez vos muscles et compensez vos pertes (NB : Nous ferons un focus sur la récupération dans le chapitre suivant

AVANT

Avant de pratiquer une activité sportive, vous devez être en mesure d'avoir un stock d'énergie suffisamment important dans votre corps selon la séance que vous allez faire (durée, intensité...).

Selon votre heure de sport ou d'entraînement, voici quelques règles que nous recommandons :

- ✓ Le dernier repas, à base de féculents, est à consommer 3h avant (petit-déjeuner ou repas)
- ✓ Collation rapide 1h avant comme une barre énergétique
- ✓ Le matin, si vous courez avant le petit déjeuner, il est conseillé de le faire à jeun mais en faisant une séance non intensive
- ✓ L'hydratation est également très importante comme nous avons pu le voir avant





PENDANT

Il existe 3 principes à respecter pour optimiser votre niveau d'énergie pour vos activités sportives quelque soit votre niveau :

- L'hydratation en buvant régulièrement dès le début (Cf : chapitre nutrition)
- L'énergie rapide via des gels énergétiques et des sucres rapides que le corps assimile en 5/10min
- L'alimentation et les sucres lents via des barres énergétiques qui évitent les fringales et que le corps va digérer plus lentement en 20/25 min



APRES / RECUPERATION

Chaque séance d'entraînement, chaque compétition, provoque une dépense énergétique qui augmente selon l'intensité et la durée de l'effort.

Qu'est-ce que la récupération ?

Il s'agit d'une période réservée à l'organisme pour provoquer une activité métabolique supérieure à la normale par rapport à une période de repos pur, pendant laquelle l'ensemble des systèmes sollicités à l'effort se restructure.

Une récupération sera d'autant plus nécessaire lorsque l'organisme aura souffert à l'effort.

Elle permet :

- ✓ Aux articulations, muscles et tendons de se régénérer et de se remettre en bon état de fonctionnement
- ✓ Au métabolisme d'éliminer tous les déchets
- ✓ De remplir les réserves énergétiques

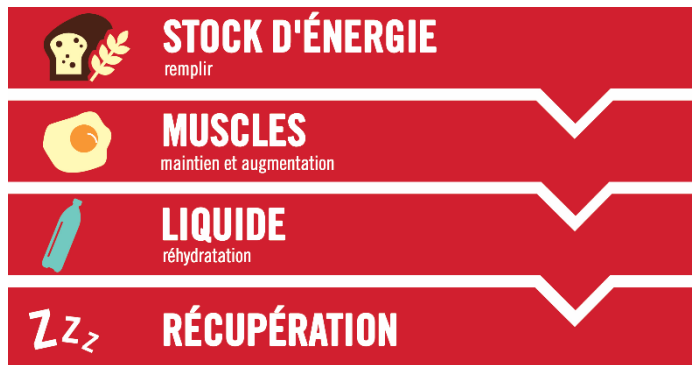
La période de récupération doit être mise en place systématiquement après une activité physique.

Les étapes recommandées :

- S'étirer
- Se reposer
- Porter des produits de compression
- S'hydrater

- S'alimenter correctement au cours de vos repas quotidiens
- Adapter ses apports nutritionnels au travers des compléments alimentaires

Tous ces éléments conditionnent obligatoirement la mise en place d'une diététique et d'une nutrition adaptées à la phase de récupération.



Liquide

Il est nécessaire de réhydrater l'organisme, de toute l'eau perdue par la thermorégulation, la transpiration pour :

Éliminer les déchets en activant les fonctions rénales

- ✓ Compenser les pertes de transpiration
- ✓ Éviter les crampes
- ✓ L'hydratation est sans fin. Il est important de boire régulièrement et des petites gorgées.

Vous pouvez rajouter des électrolytes (sels minéraux) dans votre eau pour optimiser la réhydratation.

Stock d'énergie

Les glucides sont importants pour faire le plein des réserves d'énergie dans votre corps, et dans vos muscles.

Immédiatement après l'exercice, il y a un court laps de temps de réapprovisionnement renforcé des réserves de glycogènes.

La quantité de glucides requise immédiatement après une séance d'entraînement dépend de divers facteurs :

- ✓ Vos programmes d'entraînement
- ✓ L'intensité de la séance
- ✓ Les horaires de vos repas

Muscles

Les protéines sont un élément essentiel dans votre alimentation post effort et elles doivent être consommées très rapidement.

Elles permettent :

- ✓ Le maintien de votre masse musculaire
- ✓ La régénération des muscles
- ✓ La baisse des courbatures
- ✓ L'enchaînement des efforts

Après l'exercice, notre métabolisme travaille d'arrache-pied et, une fois l'entraînement terminé, la croissance des nouveaux tissus musculaires (protéine) est stimulée. Si vous alimentez à cet instant, votre corps avec la quantité adéquate de protéine de qualité supérieure (environ 20/25 g), la récupération musculaire sera facilitée.

