

## Les conseils du kiné



Avant les épreuves, il est préférable d'augmenter l'apport en sucre. Mais prendre des sucres rapides induit une sécrétion d'insuline importante et donc une hypoglycémie réactionnelle => coup de pompe. Le fructose lui n'a pas la propriété de stimuler la production d'insuline. Il est donc conseillé aux coureurs d'ingérer beaucoup d'aliment contenant du fructose, fruits (sauf la banane), fruits secs ++ et surtout pour les boissons de mettre quelques cuillères de miel dans l'eau. En effet le miel contient beaucoup de fructose.

Romain

