

La chasse sous marine, comme tout sport, obéit aux règles générales de la diététique sportive. Mais elle est un sport plus dur et plus physique que beaucoup d'autres et nécessite de ce fait plus de rigueur dans la préparation.

Les règles de base sont avant tout des **REGLES ELEMENTAIRES DE BON SENS** : si quelque chose ne vous semble pas aller parfaitement, mieux vaut s'abstenir de plonger. Vous vous sentez fatigué, vous n'avez pas bien dormi, ou pas assez, vous avez passé la soirée en boîte et vous vous êtes couché très tard, vous avez un peu trop bu, vous êtes enrhumé, le nez bouché, la dernière sortie chasse ne s'est pas trop bien passée et vous avez la sensation que vos oreilles "ne passent pas"... bref dans tous ces cas de figure (et beaucoup d'autres bien sûr, et si par exemple en plus il y a du mauvais temps, que la mer est mauvaise, que l'eau est froide...) quand vous ne le sentez pas, n'y allez pas. C'est la première et la plus importante des règles de prudence.

Sur le plan de la préparation diététique, elle est similaire à la préparation sportive classique au niveau de l'alimentation et de l'hydratation.

La veille d'une sortie, repas équilibré mais pas trop lourd, éviter les sauces, les graisses, préférer le poisson ou une volaille à un steak ou une viande en sauce, manger des sucres lents pour faire des réserves d'énergie (pâtes et riz sont les meilleurs) des fruits et des légumes pour les sels minéraux et vitamines.

Le matin de la sortie ou de la compétition, levez-vous assez tôt pour respecter la classique règle des trois heures : **l'effort sportif ne doit commencer qu'après la digestion finie** (et ça prend 3 heures) car celle ci consomme beaucoup de sang et d'oxygène qui seront perdus pour la durée de votre apnée et pour l'effort physique que vous allez accomplir. Donc si la sortie ou la compétition commence par exemple à 9 h du matin, finissez votre petit déjeuner à 6 h.

Le petit déjeuner... si vous le pouvez et certains ne s'en privent pas, une bonne assiette de pâtes, avec un peu de sauce tomate. Attention pas de sauce grasse ou un stock de fromage, gras et beaucoup plus longs à digérer. Pas de fromage (ou très très peu sur les pâtes) pas de viande ou de protéines en grande quantité car elles sont plus lourdes à digérer et provoquent la production d'acide urique et d'ammoniaque nocifs à l'effort sportif. Pas de café non plus car la caféine accélère le rythme cardiaque et donc diminue l'apnée. Pas de lait non plus car lourd à digérer. Un thé léger, un jus d'orange, des céréales si vous ne vous sentez pas de manger des pâtes, des biscottes avec du miel...

NE SAUTEZ PAS ET NE NÉGLIGEZ PAS LE PETIT DÉJEUNER, REPAS CAPITAL EN GÉNÉRAL ET SURTOUT POUR UN SPORTIF.

Avant la mise à l'eau, vous pouvez prendre pour éviter de trop puiser sur vos réserves énergétiques, en gros dès une demi heure avant le départ, des barres énergétiques type barre de céréales contenant des sucres lents et rapides et des morceaux de fruit.... ou une barre de mars... et une simple bouchée toutes les 5 ou 10 minutes jusqu'au départ. **ET COMMENCEZ DEJA A BOIRE !!!** Une petite gorgée d'eau toutes les 5 ou 10 minutes. Attention ne pas se gaver ou ne pas boire de trop grosses quantités car vous recommenceriez un processus de digestion, et de grosses quantités d'eau bloquées dans l'estomac avec la tête en bas ne sont pas non plus à recommander.

Pour ceux qui ont d'ailleurs des problèmes de brûlures de l'estomac ou de l'oesophage, voyez

votre médecin car il existe d'excellents médicaments pour éviter ces désagréments.

Pendant toute la durée de la sortie ou de l'épreuve, n'arrêtez pas de vous recharger : une petite bouchée de barre énergétique en remontant sur la planche toutes les 10-15 minutes, et une petite gorgée d'eau. A noter qu'il existe dans le commerce (pharmacies, grandes surfaces) d'excellentes préparations en sachet à dissoudre dans de l'eau pour constituer une excellente boisson (goût orange ou citron...) contenant des sucres, du sel et des sels minéraux.

NE NÉGLIGEZ PAS CES PETITS MOMENTS PASSES A VOUS ALIMENTER ET A VOUS HYDRATER, CA VOUS MAINTIENDRA EN FORME POUR CONTINUER A PLONGER EN SECURITE, ET PERMETTRA LA RÉGULARITÉ DE VOS PERFORMANCES, CE QUI COMPENSERA LARGEMENT LES QUELQUES SECONDES PERDUES, Y COMPRIS EN COMPÉTITION.

Un mot sur le froid. Plonger en hiver malgré une bonne combinaison de 7 mm, au bout de quelques heures, avec le froid qu'il fait sur un agachon à 20 m en janvier... brrrr. Plutôt que d'uriner dans votre combinaison, aussi peu efficace d'ailleurs que peu hygiénique, prévoyez d'emporter une boisson chaude (mais pas brûlante) dans une gourde isothermique, thé léger ou tisane, avec du jus d'orange et sucré au miel, à vous d'expérimenter pour trouver le mélange qui vous convient au goût, et de la même manière une petite gorgée toutes les 10 minutes....
EN SACHANT QU'IL EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE DE SE RÉCHAUFFER PAR L'INTÉRIEUR QUE PAR L'EXTÉRIEUR, vous verrez vite la différence.

Un dernier mot, en sortant de l'eau, continuez de boire et de vous alimenter. Deux petits trucs : **BUVEZ UNE PETITE BOUTEILLE D'EAU GAZEUSE TYPE VICHY**, car elle est riche en bicarbonates, or dans l'effort votre organisme produit de l'acide lactique, qui entraîne la sensation de fatigue, et le bicarbonate, basique, élimine les effets de cet acide et améliore considérablement la récupération après l'effort. Valable surtout si par exemple vous plongez plusieurs jours d'affilée. Deuxième petit truc, dès la sortie de l'eau et dès que vous avez bu votre eau gazeuse, **MANGEZ UNE BANANE**, elle contient assez de sucres pour vous redonner un coup de fouet, mais en plus elle est riche en potassium, et sans rentrer dans les détails il est indispensable pour la récupération et éviter le coup de barre à la sortie.

Un dernier mot sur les médicaments. Inutile de prendre ceci ou cela pour augmenter vos performances, il n'existe rien qui puisse améliorer l'apnée. Aucun dopage ne peut vous améliorer ici. Et vous ne tricheriez qu'avec votre santé et avec votre vie.

ET SURTOUT NE PRENEZ PAS D'ASPIRINE, CENSÉ FLUIDIFIER LE SANG... C'EST NON SEULEMENT FAUX, MAIS EXTRÊMEMENT DANGEREUX.

L'ASPIRINE NE FLUIDIFIE PAS LE SANG ET EN AUCUN CAS NE VOUS FERA GAGNER NE SERAIT-CE QU'UNE DEMI-SECONDE D'APNEE. MAIS IL PROVOQUE DES TROUBLES DE LA COAGULATION SANGUINE DONT ON PENSE QU'ILS ONT DÉJÀ ÉTÉ A L'ORIGINE DE QUELQUES ACCIDENTS EN APNÉE, DONT AU MOINS UN MORTEL. Donc inutile d'en prendre, et si vous vous voulez prévenir un mal à la tête qui survient parfois après des apnées, prenez des médicaments à base de paracétamol (Effergal, Doliprane...).