L'alimentation

Vous allez créer une page dans votre carnet de bord sur votre alimentation. Vous allez devoir présenter ce que vous mangez durant le Vendée Globe.

Pour vous aider, rendez-vous d'abord sur le site du Vendée Globe en tapant dans la barre de recherche Google « Vendée Globe alimentation des skippers un équilibre très étudié ». Lisez l'article puis corrigez le résumé fautif ci-dessous.

Lorsqu'ils s'apprêtent à faire le Vendée Globe, les skippers doivent préparer 120 à 130 jours de nourriture. Ils doivent en outre tenir compte du fait qu'ils dépenseront plus d'énergie que dans la vie de tous les jours. Lors de la course, les navigateurs brûlent en moyenne 1800 kilocalories alors qu'un adulte, dans la vie de tous les jours, en dépense 1500. Quand ils se trouvent dans les régions les plus froides de la Terre, ils vont même jusqu'à tripler leur besoin en apport calorique. Heureusement pour eux, ils se font forcément aider par un diététicien dans l'établissement de leurs menus.

Lorsqu'ils s'occupent de préparer leur nourriture avant le départ de la course, les skippers font attention au poids que leurs provisions représentent. En effet, ils n'ont pas le droit de transporter plus de deux cents kilogrammes de nourriture. C'est pourquoi ils n'emportent que des produits lyophilisés, c'est-à-dire déshydratés. Pour réhydrater cette nourriture, ils se servent de bouteilles d'eau qu'ils ont chargées dans leur monocoque. Ces repas lyophilisés ne sont toutefois pas aussi bons que les plats cuisinés. Pour se faciliter la tâche lors de la course, les repas des skippers sont répartis dans des sacs. Sur chaque sac est inscrite la date à laquelle il doit être ouvert. Yann Eliès a une grande chance puisqu'il ne mange pas de lyophilisés mais a des repas qui lui ont été préparés par le chef d'un restaurant gastronomique.

Un autre aspect important de l'alimentation est celle de plaisir car cela joue sur le moral. Les skippers avouent alors emporter avec eux des friandises comme des nounours en guimauve, des chocolats, des pâtes de fruits, etc.

17 des skippers ont choisi de prendre leurs repas lyophilisés à la marque lyophilise & co. Rendez-vous sur le site de cette marque et cliquez sur l'onglet « lyophilisé ». Notez sur ces schémas quelques exemples de repas (5 pour chaque repas).

Petit-déjeuner

Déjeuner

Dîner