



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Manger des pâtes la veille d'un marathon ?

Carb-loading.com

Montréal, 7 septembre 2012 – Les sportifs et athlètes qui se demandent quoi manger avant leur épreuve d'endurance auront enfin réponse à leur question! L'équipe de *VIVAÏ : experts en nutrition* a développé en partenariat avec les spécialistes en menus intelligents de *SOSCuisine.com*, des menus destinés aux adeptes de sports d'endurance qui participent à des marathons, demi-marathons ou triathlons. Ces menus personnalisés sont disponibles en ligne via le site www.carb-loading.com.

Pourquoi la surcharge en glycogène ?

Selon une étude scientifique récente, les marathoniens qui consomment au moins 7 g de glucides par kg de poids corporel lors de la préparation à l'effort, courent jusqu'à 13 % plus rapidement. Or, la même étude démontre que seulement 12 % de ces marathoniens avaient consommé la quantité de glucides recommandée afin d'effectuer une 'surcharge en glycogène' efficace.

Cette surcharge consiste à maximiser les réserves d'énergie sous forme de glycogène dans les muscles et le foie, ce qui permet à l'athlète d'avoir une meilleure endurance et un bon rythme tout au long de la course pour bien compléter l'épreuve. La surcharge se fait en augmentant le ratio de glucides par rapport aux protéines et lipides, mais la quantité optimale dépend des besoins individuels. C'est la première fois que des menus en-ligne personnalisés sont offerts à cette fin.

Des objectifs simples mais efficaces

« À l'approche du jour 'J', les sportifs sont souvent dépourvus, ils n'arrivent pas à consommer suffisamment de glucides, ils suivent de vieilles habitudes désuètes ou sont trop nerveux et ne mangent pas suffisamment. » témoigne Mélanie Olivier, présidente de *VIVAÏ : experts en nutrition*. « Nous voulons simplifier le processus de préparation et ainsi diminuer le stress associé aux repas. Ces menus adaptés peuvent être testés à l'avance et permettent de maximiser les réserves de glycogène en évitant les inconforts digestifs et gastro-intestinaux. »

Plus qu'un menu

La technologie développée par *SOSCuisine.com* permet aussi aux sportifs d'avoir accès à :

- Des alternatives nutritionnellement équivalentes pour chaque repas, et des versions sans-gluten
- Une liste d'épicerie intelligente et accessible via téléphone mobile, qui prend en considération les rabais des supermarchés choisis

- Des recettes rapides, faciles et savoureuses, avec les informations nutritionnelles complètes.
- Un guide de préparation pour réduire le temps passé à cuisiner

« Ces éléments sont vraiment appréciés de nos 300 000 abonnés actuels et nous sommes convaincus que les sportifs, qui doivent trouver le temps de s'entraîner en plus des contraintes d'horaire habituelles, y verront un avantage indéniable » assure Pierre Lamontagne, Vice-président Développement des affaires chez SOS Cuisine.com.

Pacini appuie cette initiative par amour de la table et des gens autour

VIVAÏ, SOS Cuisine et les restaurants Pacini partagent des valeurs communes au chapitre de la saine alimentation et de la consommation éco-responsable. Pacini est la première chaîne de restaurants à s'être engagée dans le programme Melior qui vise l'amélioration globale de l'offre alimentaire au Québec. De plus, Pacini a aboli il y a plusieurs années les gras trans artificiels de ses menus et n'utilise aucun agent de conservation. Enfin, Pacini offrant plusieurs plats de pâtes, des pizzas et son célèbre Bar-à-Pain^{MD}, il s'agit d'une destination toute indiquée pour les athlètes d'endurance.

Vivaï – experts en nutrition

Avec plus de 10 années d'expérience de travail auprès des athlètes de haut niveau et de niveau professionnel, l'équipe de nutritionnistes chez VIVAÏ offre des consultations nutritionnelles et des services de communications pour les clients à travers le Canada, afin de les aider à se surpasser et à atteindre leurs objectifs personnels, professionnels et sportifs. Ces dernières années, VIVAÏ a développé ses services pour répondre aux besoins d'une clientèle plus large, entre autres en créant des programmes de développement du bien-être à même le lieu de travail, ainsi qu'une grande variété de programmes adaptés à différentes conditions médicales.

Sukha Technologies Inc. (sosuisine.com)

SOSCuisine.com est un service de planification intelligente des repas et des achats alimentaires, en activité depuis 2005. Le service est développé et exploité par Sukha Technologies Inc, qui se spécialise dans le développement de systèmes d'aide à la décision pour la nutrition thérapeutique et d'autres applications non médicales. Plus de 300 000 familles canadiennes utilisent déjà SOS Cuisine chaque semaine pour faire des choix alimentaires intelligents, grâce à la variété de menus équilibrés qui tiennent compte des besoins et préférences alimentaires de chacun, et tirent profit des spéciaux des circulaires des supermarchés locaux. Le service est disponible "d'un océan à l'autre", dans les dix provinces canadiennes. La gamme de produits inclut des menus spécialisés pour les maladies métaboliques (diabète, etc.), cardiovasculaires (hypertension, etc.), digestives (reflux gastro-oesophagien, etc.) et inflammatoires (arthrite, etc.), pour les 'moments de la vie' (grossesse, etc.), et plusieurs autres encore à venir.

Pour tous les détails, consultez notre site Internet www.carb-loading.com ou visitez notre page www.facebook.com/endurance.meal.plans.

Pour plus d'informations :

Kate Comeau

VIVAÍ : experts en nutrition

514.287.7272

Pierre Lamontagne

Sukha Technologies Inc. (SOSCuisine.com)

514-564-0971