

NOURRITURE SAINNE POUR CHEVAUX D'ENDURANCE

Par Linda BENNIS Bsc (Hons),
Nutritionniste Équin



Les chevaux d'endurance ont des besoins nutritionnels et alimentaires uniques . Les sollicitations métaboliques sont très importantes et l'athlète d'endurance est fortement dépendant de ses réserves d'énergie et de «carburant» spécifique à la contraction musculaire et autres fonctions de l'organisme durant l'exercice. L'épuisement des réserves d'énergie, la déshydratation et les déséquilibres électrolytiques contribuent tous à de faibles performances et une fatigue durant les efforts d'endurance. Par conséquent, une performance optimale pendant les efforts d'endurance est extrêmement dépendante d'une gestion nutritionnelle adaptée.

Le régime principal d'un cheval d'endurance est basé sur les **fibres, les graisses, plus du sucre sous la forme de glycogène** pour aider à alimenter les muscles lorsque les réserves commencent à s'appauvrir tout au long de la course. Des études ont démontré que laisser les chevaux au repos pendant quelques jours avant la course les aideront à recharger et économiser le glycogène dans les muscles, mais ces réserves s'épuiseront au fil de la course. Certains compléments peuvent être donnés pour booster le sucre dans le sang durant l'épreuve. Il est important de choisir le bon supplément en polysaccharide, car la surcharge d'amidon/glucose peut entraîner une perturbation du Ph dans le gros intestin, et provoquer également des pics d'insuline et une fatigue ultérieure.

Bien qu'un équilibre de ces nutriments soit important pour les chevaux d'endurance, la priorité doit être accordée aux sources de fibres digestibles et aux graisses. Les études ont démontré qu'une alimentation riche en fibre peut aider la prévention des effets dévastateurs des pertes de liquides de sudation durant les efforts prolongés.

La **consommation de fibres** augmente la rétention hydrique dans l'intestin , ce qui a pour effet **d'aider à maintenir un réservoir d'électrolytes et une hydratation**. Les fourrages diffèrent en

terme de qualité et nutriments, il est important de considérer la teneur en protéines et minéraux dans le foin. En règle générale, les chevaux d'endurance ont besoin d'un régime alimentaire constitué de 10 à 12 % de protéines, donc si le cheval est nourri avec approximativement 4 à 5 kg d'un aliment concentré à 12% de protéines, plus 8 kg de foin qui contient lui même 8,5 à 9% de protéines, le régime alimentaire global des 70% de foin + 30% de concentrés contiendra environ 10 à 11% de protéines.

TOTAL Horse Feed est un aliment concentré idéal pour les chevaux d'endurance, car il est **constitué d'une base de fibres digestibles et d'huile, avec les proportions idéales de glucides non structurels**, (9 à 10%), sous une forme non acide et assimilable, plus des niveaux optimaux d'éléments nutritifs qui nourriront et fourniront au cheval un aliment équilibré pour compléter la base fourragère du régime alimentaire.

Même si **TOTAL** contient des **niveaux d'antioxydants et électrolytes élevés**, les athlètes d'endurance de haut niveau auront besoin d'être complétés avec des électrolytes pendant la course pour remplacer les pertes de sueur.

TOTAL Horse Feed contient également un **probiotique** pour aider l'intestin à rester stable, ainsi que des herbes bénéfiques qui soutiennent le très important système immunitaire et les fonctions métaboliques.

La plupart des cavaliers d'endurance n'aiment pas nourrir leur chevaux avec trop de foin pendant la course, même si cela permettrait à leur cheval de boire plus d'eau, ce qui est essentiel pour la circulation des électrolytes, cela augmenterait également le poids de leur tube digestif, ce qui n'est pas souhaitable jusqu'à la fin de l'épreuve.

Linda Bennis conseille que le foin et le **TOTAL Horse Feed** soient distribués comme au quotidien jusqu'à la course, et ensuite **TOTAL Horse Feed** peut être donné seul pendant la durée de la course. Les cavaliers peuvent rajouter de l'eau au **TOTAL Horse Feed**, ce qui favorisera l'hydratation, et bien sûr, les chevaux doivent être également complétés avec des électrolytes pour compenser les pertes d'eau dues à la transpiration.

Il est également conseillé d'augmenter les quantités de **TOTAL Horse Feed** distribuées dans les jours qui précèdent la course, pour accroître les quantités de glycogène, graisses et électrolytes stockés par l'organisme du cheval.



Sophie PARKER – totalhorsefeedfrance@gmail.com – tel : 0750886025

Site web: www.naturalgreenhorse.com

Page fb: NATURAL Green Horse

<https://www.facebook.com/Natural-GREEN-HORSE-281929238669242/?ref=settings>