

À bord, l'alimentation est une source de **bien-être**, de **réconfort**... et c'est surtout le carburant qui rendra Yannick d'attaque ! Indispensable **pour le physique et le mental**, elle fait donc l'objet d'une attention toute particulière. Yannick travaille avec des professionnels de santé qui lui composent un sac pour chaque jour du périple. Il prévoit de passer **entre 75 et 78 jours en mer** : l'équipe devra donc lui préparer assez de nourriture en prenant un peu de marge en cas d'imprévus.



Une mini cuisine pour des maxi repas

## Dis Yannick...

### Comment sont préparés les sacs journaliers ?

Mon équipe a d'abord étudié le parcours du Vendée Globe et repéré les zones où il fait chaud et où il fait plus froid comme autour de l'Antarctique. Selon le climat, je vais préférer manger des plats plus ou moins légers. Les sacs journaliers comprendront, en fonction de l'endroit où je me trouve, entre 3500 et 5000 kcal alors que les recommandations habituelles pour un adulte sont entre 2200 et 2700 kcal quotidiennes. Et oui, ça ne plait pas !

En début de parcours, je vais avoir quelques produits frais et des fruits.

**Sinon, les repas et aliments se présenteront sous 3 formes :**

- **les déshydratés**, en plus grand nombre parce qu'ils offrent une nutrition optimale avec un poids très léger,
- **les lyophilisés**, pratiques et légers,
- **les plats stérilisés préparés par un traiteur**, très faciles et rapides à préparer, mais plus lourds.

### Qu'y a-t-il dedans ?

- Un petit déjeuner plutôt salé : pain, jambon, fromage, ou à l'anglaise avec des œufs, du bacon, des saucisses,
- 2 plats de résistance,
- des portions de fromages (au moins au début), du jambon, de la charcuterie, du pâté, des rillettes de thon, des sardines pour les encas,
- des sachets de viande séchée ☹,
- des sachets de fruits secs,
- des desserts de type crème au chocolat, compote, cookies...

**Ce qui compte le plus, comme dans la vraie vie, c'est de manger équilibré** : avec des apports diversifiés, en évitant de manger trop gras, trop sucré ou trop salé ; c'est ce qui me permet d'être en super santé et performant dans la durée !

### Le savais-tu ?



Sur beaucoup de produits alimentaires transformés, on retrouve un petit logo indiquant une note, sur une échelle de A à E, colorée du vert au orange. C'est ce que l'on appelle le Nutri-Score : en un seul coup d'œil, il t'informe de la qualité nutritionnelle d'un produit et te permet de le comparer aux autres ! Tu l'auras compris, plus on est proche de A et du vert, mieux c'est !



suite...

## Comment prépares-tu tes repas ?

Il faut que **tout soit facile à mettre en œuvre**, car ma cuisine se résume à un simple réchaud de camping, une bouilloire, un autocuiseur, une boîte à repas isotherme, une fourchette, un couteau, une cuillère, un mug et des gourdes isothermes.



Chef Yannick mitonne un bon petit plat

## Chuuuuuuuuut !

Pour lutter contre les petites baisses de moral, des surprises seront incorporées aux sachets journaliers : des mots de sa famille et de ses amis, des bonbons ou friandises...



## Le savais-tu ?

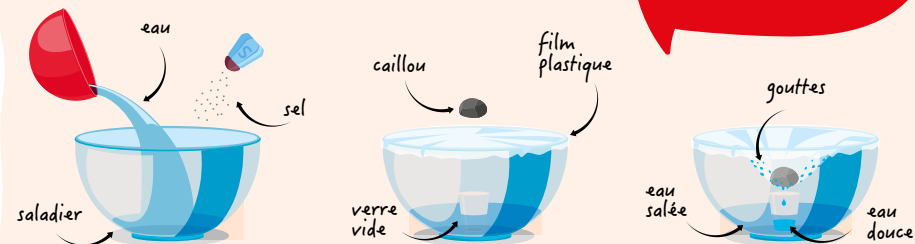
Yannick embarquera environ 150 kg de nourriture pour le Vendée Globe 2024 ! Les sacs journaliers de 1,5 à 2 kilos maximum seront eux-mêmes entreposés dans des sacs plus gros de 20 kg maximum, dits de matassage, qui servent à équilibrer le bateau.



## Transformer la mer en eau potable !

Yannick aura besoin d'environ 4 litres d'eau potable par jour pour boire et pour réhydrater ses plats. Elle est vitale ! Si le règlement de la course impose que chaque skipper embarque par sécurité 2 bidons de 9 litres, c'est le **dessalinisateur** qui fournit l'eau douce nécessaire au quotidien. Cet appareil permet de **supprimer le sel contenu dans l'eau de mer**. Le moteur actionne une pompe qui pousse l'eau de mer vers un filtre. Ce dernier contient une membrane qui retient le sel et laisse passer l'eau qui est recueillie dans un bidon. Le dessalinisateur à bord de Maître CoQ V produit en moyenne entre **5 et 7 litres par heure**, c'est suffisant pour les besoins journaliers de Yannick !

## Fais l'expérience !



- 1 Verse de l'eau du robinet (2 grands bols) dans un saladier et ajoutes-y 2 cuillères à soupe de sel. Mélange bien.
- 2 Positionne un verre vide dans le saladier, au centre, puis recouvre le saladier avec un film plastique. Pose un caillou sur le film, au-dessus du verre, pour créer une pente. Pose le saladier dehors au soleil et patiente quelques jours.
- 3 Lorsque le soleil chauffe, des gouttes d'eau se forment sur le plastique. L'eau coule sur la pente et tombe dans le verre. Tu peux goûter l'eau dans le verre, elle ne sera pas salée, c'est magique !