LE MENU À BORD

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 Stéphanie Gaspari qui, en collaboration avec des professionnels de santé, va composer chaque sac quotidien. Il prévoit de passer entre **75 et 78 jours en mer :** Stéphanie devra donc préparer assez de nourriture en prenant un peu de marge en cas d'imprévus.

Dis Stéphanie…

Comment prépares-tu les sacs journaliers ?

J'ai 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, Yannick préférera manger des plats plus ou moins légers. Les sacs journaliers comprendront, en fonction de l'endroit où il se trouve, entre **3 500 et 5 000 kcal** alors que les recommandations pour M. et Mme Tout-Le-Monde sont entre 2 200 et 2 700 kcal quotidiennes. Et oui Yannick est un sportif de haut niveau !

En début de parcours, il aura 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,
- et **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, des conserves de pâté, des rillettes de thon, des sardines pour les encas ;
- des sachets de viande séchée qu'il adore 😍,
- des sachets de fruits secs,
- des desserts type crème au chocolat, compote, cookies…

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 spéciales…

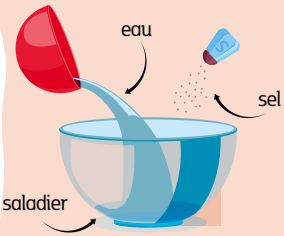
Comment Yannick prépare-t-il ses repas ?

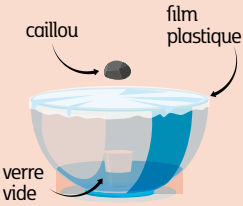
Il faut que tout soit **facile à mettre en œuvre** car la cuisine de Yannick se résume à un simple réchaud de camping, une bouilloire, une cocotte-minute (autocuiseur), une boîte à repas isotherme, une fourchette, un couteau, une cuillère, un mug et des gourdes isothermes.

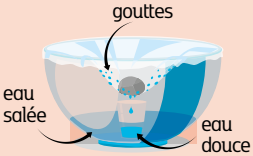
Transformer la mer en eau potable !

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 IV 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 ajoute-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 !

Poids lourd ou poids plume ?

Pendant **l'avitaillement,** c'est-à-dire le chargement des sacs de nourriture à bord du bateau, des éléments inutiles se sont glissés sur le ponton avec le reste des vivres. Mais il est primordial de chasser le moindre gramme inutile à bord du voilier, au risque de le ralentir ! Entoure ces objets inutiles pour aider Yannick à les retrouver. (Indice : il y en a 6 😉)

Le savais-tu ?
Yannick embarquera environ 150 kg de nourriture pour le Vendée Globe 2020 ! Les sacs journaliers de 1,5 à 2 kilos maximum seront eux-mêmes entreposés dans des sacs plus gros de 20 kg max, dits de **matossage,** qui servent à équilibrer le bateau.

Réponses 😉

Vélo, ours en peluche, télévision, chaussons, rateau, raquette de tennis.

Maître CoQ Le Volailler
VOLAILLER INSPIRÉ

Conception : L'Unique Équipe – Sources : Team Voile Maître CoQ – Illustrations : Freepik / Adobe Stock – Photos : JM Liot – 546 650 367 RCS La Roche-sur-Yon