

Mieux se nourrir pour mieux courir

L'alimentation est un domaine où affectif et irrationnel trouvent facilement refuge. En effet, nombre de choix alimentaires que nous pratiquons n'ont aucune explication logique. Les aliments choisis nous procurent du plaisir, que ce soit à cause de leur goût agréable ou à cause des souvenirs qu'ils nous rappellent. Par ailleurs, la progression, la récupération, les sensations retrouvées à l'effort ou encore la prévention des blessures passent par des choix diététiques judicieux où peu de place est laissée à l'improvisation et aux excès en tous genres.

Coincés entre ces deux tendances, le plaisir d'un côté, et une ligne conductrice restrictive de l'autre, les sportifs d'endurance considèrent trop souvent, et ce à tort, que le plaisir s'arrête là où la diététique montre le bout de son nez. Amis sportifs, détrompez-vous. Il est tout à fait possible aujourd'hui de s'alimenter correctement en conciliant à la fois les contraintes d'une longue sortie ou d'un entraînement intensif de course à pieds et le plaisir de manger. Une littérature abondante existe sur le sujet. Les lignes qui suivent... courent à l'essentiel. Elles ont pour but de vous convaincre de l'importance de l'alimentation pour le coureur à pieds, du joggeur au marathonien.

Pour plus de renseignements, des conseils personnalisés et des plans alimentaires individualisés, des consultations en nutrition sportive auprès d'un spécialiste sont plus que recommandées.

Les grands principes d'une alimentation sportive

Des glucides pour avancer...

Les glucides, communément appelés « sucres », constituent le carburant le plus efficace pour le coureur. Sans réserves suffisantes de glucides ni ravitaillements en cours d'épreuve, les graisses corporelles ou lipides prennent le relais mais leur combustion ne permet qu'un apport d'énergie modéré, voire insuffisant. Conséquence immédiate : une intensité d'effort amoindrie et *a fortiori* une performance affectée (le fameux « mur » du marathonien).

Il est important de distinguer les glucides à absorption rapide (sucre de table, jus de fruits, sucreries, raisins, limonades, chocolat, pain blanc, purée...) des glucides à absorption lente (pâtes, riz, pommes de terre, semoule de blé, pain complet, biscuits secs, légumes secs, pommes, fructose...). Ces derniers se maintiennent plus longtemps dans le sang et permettent de reconstituer progressivement les stocks de glycogène. C'est une forme de mise en réserve musculaire et hépatique du glucose. Ce sont ces glucides qui devront constituer la majeure partie de votre assiette.

L'apport de fibres alimentaires (contenues principalement dans les aliments complets, les fruits et les légumes) assure une réserve de carburant régulière.

De l'eau... pour éviter de sombrer !

Les besoins hydriques quotidiens de l'organisme sont de l'ordre de 1 ml/kcal ce qui représente en moyenne 3 à 4,5 litres pour un marathonien en période de préparation. Un apport minimal de 2,5 litres d'eau de boisson semble indispensable, le reste étant fourni par les aliments. L'eau doit rester la base principale de l'hydratation. Vous pouvez également consommer des jus de fruits, du thé ou du café mais en quantités modérées. L'alcool est à éviter et à réserver aux grandes occasions. Buvez tout au long de la journée mais essentiellement entre les repas.

Pendant l'entraînement, le corps peut perdre jusqu'à 1 à 2 litres de sueur par heure et la déshydratation diminuera inévitablement vos performances physiques. Pesez-vous avant et après l'effort afin de connaître le volume exact de sueur que vous avez perdu (*une perte de 1 kg = besoin de 1 litre d'eau*). **Une perte d'eau correspondant à seulement 2% du poids du corps (soit 1,2 litres pour un coureur de 60 kg) entraîne déjà une chute des performances de 20 %.**

Les boissons de l'effort

Une « boisson de l'effort » vous aidera à couvrir vos pertes hydriques et vos besoins élevés en glucides. Il s'avère que 30 à 80 gr de glucides par litre dans une solution isotonique sodée de 400 à 1100 mg/l favorisent l'hydratation. Selon les conditions climatiques, la boisson sera plutôt *hydratante* (= moins de 7,5 % de glucides) ou *énergétique* (de 7,5 % à plus de 40 % de glucides). **N'oubliez pas de les tester aux entraînements !**

Et à l'approche d'une course ?

Il ne faut pas attendre le jour de l'épreuve pour se constituer des réserves d'énergie. Si votre compétition se déroule de dimanche, la période la plus propice pour stocker le glycogène se situe du mercredi soir au vendredi midi. Ainsi, veillez à augmenter les apports en glucides pendant cette période (8 à 10 gr de glucides/kg/j soit de 520 à 650 gr par jour pour un sportif de 65 kg), essentiellement sous forme de glucides complexes à absorption lente en y ajoutant des sucres rapides à la fin de vos repas. Il faudra bien vous hydrater (*il faut 4 ml d'eau pour stocker 1 gr de glucose sous forme de glycogène*) et relâcher l'entraînement en fin de semaine.

L'avant dernier repas

La poursuite du régime hyperglucidique commencé depuis 3 jours, s'effectue la veille au soir de l'épreuve par la traditionnelle « pasta party », car c'est l'ultime repas de mise en réserve. Il doit être copieux et donc composé principalement de glucides à assimilation lente.

Exemple de menu :

1 bol de potage 100 % légumes

1 bonne ration (minimum 150 gr en poids cru) de pâtes *al dente* (avec des dés de jambon, du thon ou du saumon, voire éventuellement une sauce bolognaise préparée avec du hachis maigre et pauvre en épices).

1 à 2 tranche(s) de pain

1 salade de fruit ou de la compote de pomme
1 pot de riz au lait, 1 yaourt ou 1 crème dessert
De l'eau !!!

Le dernier repas

Si la compétition a lieu en matinée, il faut se lever tôt pour prendre votre petit déjeuner **au moins 3 heures avant l'effort** ou opter pour des solutions pratiques et « toutes prêtes » pour sportifs (gâteaux puddings pour sportifs...) qui se prennent jusqu'à une heure avant l'effort.

Si la compétition a lieu dans l'après-midi, le petit déjeuner peut très bien être votre petit-déjeuner habituel (en évitant l'excès de fibres et de corps gras). Et vous prenez alors vers midi, mais dans tous les cas trois heures avant le départ, votre dernier repas :

Suggestions de dernier repas :

- ♣ 2-3 tranches de pain blanc + 2 càc de miel
+ 1 yaourt à 0% + 3 càs de céréales (type Corn Flakes)
+ de l'eau
- ♣ 3 à 4 biscottes + 3 càc de sirop
+ 2 tranches de pain cramique ou aux raisins+ 1 càc de confiture au fructose
+ 1 petite banane bien mûre
+ 3 càs de fromage blanc 0 % (au laitage au soja)
+ de l'eau
- ♣ Une portion de GATOSPORT ou de SPORTDEJ
- ♣ Pour les épreuves longues mais moins intenses (trails) :
Des pâtes, du riz ou de la semoule (sans beurre) + 1 tranche de jambon maigre ou de filet de poulet
+ 1 yaourt à 0 %
+ 1 pomme ou 1 banane
+ de l'eau

La ration d'attente

Pour combattre les perturbations de la glycémie liées au stress de l'attente, utilisez une boisson au fructose (boisson d'attente), à raison de 300 à 500 ml par heure, jusqu'à l'échauffement. Dès le début de celui-ci, employez une boisson énergétique, en prises régulières, avec notamment une dernière prise importante, de l'ordre de 150 à 200 ml, 10 minutes avant le départ.

Pendant l'effort

A l'entraînement et en compétition, prévoyez environ 500 ml de boisson énergétique par heure, éventuellement en alternance avec de l'eau, en prise régulière toutes les 15 à 20 minutes (150 à 200 ml soit 5 à 6 gorgées).

- Pour les efforts de moins d'une heure, les liquides suffisent.
- Au-delà d'une heure, les gels ou les concentrés d'énergie ou « coup de fouet » peuvent être utilisés. Ne les prenez pas en cas de déshydratation avancée : cela aggraverait les symptômes de déshydratation. Les « coups de fouet » s'ingurgitent 15 à 30 minutes avant l'arrivée.
- Pour les épreuves très longues (trails, marathon en plus de 3 heures, 100 kms...), prévoyez un apport solide plus consistant toutes les 90 à 120 minutes en moyenne (barres céréalières, banane, gâteau de riz, pain d'épice, sandwich au jambon voire fromage, fruits secs...).

Après l'effort, c'est toujours l'effort

Boire et récupérer sont les priorités :

Veillez dès lors à :

- Boire de **l'eau gazeuse** (bicarbonatée) pour faciliter l'élimination, ou de l'eau normalement minéralisée additionnée de compléments de bicarbonates.
- Consommer en alternance une **boisson énergétique** ou une boisson sucrée.
- Dans un second temps, ingérer des aliments glucidiques (barres énergétiques, fruits secs, fruits, biscuits diététiques, pain d'épices...) et un laitage ou une boisson ou un yaourt. Si l'entraînement a atteint un kilométrage important, si vous êtes en période de gros volume ou si vous avez mangé juste après une épreuve, la collation peut-être plus consistante, presque semblable au petit-déjeuner, avec du pain, du miel, des biscuits, des laitages, des céréales...

Damien PAUQUET

Diététicien-nutritionniste sportif

Licencié en Sciences Biomédicales

Chargé de projet en nutrition

damien_pauquet@hotmail.com

0496/48/8024

Les grandes principes à retenir : de l'eau et des glucides

La plupart des épreuves de course à pieds étant généralement longues (voire très longues) et d'intensité moyenne à élevée, l'organisme puise énormément dans ses réserves énergétiques (essentiellement glucidiques mais aussi lipidiques). Comme le moteur d'une voiture, il va falloir réapprovisionner notre organisme non seulement en carburant mais également en eau. Tout simplement, devrait-on dire, pour maintenir le rythme, ou un régime « moteur » élevé, mais surtout... éviter la panne sèche !