

Damien PAUQUET
Diététicien-nutritionniste sportif
Licencié en Sciences biomédicales
GSM : 0496/48/80/24
E-MAIL : info@nutripauquet.be

Quelle alimentation pour les sports d'endurance ?

1. Introduction

L'alimentation est un domaine où l'affectif et l'irrationnel trouvent facilement refuge. En effet, beaucoup de choix alimentaires que nous pratiquons n'ont aucune explication logique mais nous procurent du plaisir que ce soit à cause du goût agréable ou 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 tout genre.

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, à tort, que le plaisir s'arrête là où la diététique montre la pointe de son nez.

Et bien, amis sportifs, détrompez-vous. Il apparaît tout à fait possible, aujourd'hui, de s'alimenter correctement en satisfaisant à la fois les astreintes d'une longue sortie à vélo ou d'un entraînement intensif de course à pied et le plaisir de manger.

Ces quelques pages ont pour but de vous en convaincre.

Pour plus de renseignements et de conseils personnalisés, des consultations en nutrition sportive seront indispensables.

2. Les bons glucides et de l'eau en abondance : deux conditions sine qua none pour les sports d'endurance

Dans le cadre des sports d'endurance, l'exercice est de longue à très longue durée, d'intensité moyenne à élevée. Ainsi, l'organisme puise énormément dans ses réserves énergétiques (essentiellement glucidiques mais aussi lipidiques).

Les sports concernés sont le **cyclisme sur route et le VTT, la course à pied (demi-fond, fond, marathon, ultra) l'alpinisme, le ski de fond, la natation de fond, les randonnées, le canoé-kayak...**

2.1. Des glucides pour avancer...

Les **glucides**, communément appelés « sucres » constituent le **carburant** le plus efficace pour le sportif. En comparant avec le moteur d'une voiture, notre organisme considère les glucides comme un jerrican d'essence, faisant de ceux-ci le carburant de choix pour les efforts intenses. 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'une fourniture d'énergie modérée. Conséquence immédiate de cela : une intensité d'effort amoindrie et à fortiori une performance affectée.

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 ; 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 (contenus principalement dans les aliments complets, les fruits et les légumes) assurent un apport de carburant régulier et plus long.

2.2. De l'eau pour éviter la panne sèche...

Le besoin hydrique quotidien de l'organisme est 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. On pense que **30 à 80 gr de glucides par litre** dans une solution **isotonique** sodée de 400 à 1100 mg/l favorise 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).

Outre les boissons «toutes faites» du commerce, vous pouvez également créer vos propres ravitaillements.

Quelques exemples :

- Dissoudre 100 ml de sirop de fruit (Ligacé, Teisseire...) dans un litre d'eau
- Dissoudre 75 gr de maltodextrines (*ex : Fantolmalt vendu en pharmacie*) dans un litre d'eau. Ajouter quelques gouttes de jus de citron
- Dissoudre 50 gr de sucre (*saccharose*) soit 4 càs dans un litre d'eau et ajouter un peu de jus de citron.
- Allonger 1/2 litre de jus de fruits (orange, citron, pamplemousse, pomme) avec 1/2 litre d'eau
 - Dissoudre 50 gr de glucose (*Glucopur ou Dextropur vendus en pharmacie*) dans un litre d'eau.

* Par forte chaleur, ajouter éventuellement 1/2 càc de sel (soit 1 à 2 gr) par litre de boisson

* Par temps très froid, les boissons énergétiques peuvent être utiles pour augmenter l'apport de glucides. Malheureusement elles sont souvent hypertoniques et donc plus «lourdes» à digérer

N'oubliez pas de les tester aux entraînements.

Quels aliments prévoir dans la musette lors d'une sortie cycliste de plus de 4 heures ?

*Il faudra prévoir des aliments riches **en sucres et digestes** tels que des barres énergétiques, des pâtes de fruits, des fruits secs, du pain d'épices, du gâteau de riz ou de semoule, des flans, des petits pains au fromage blanc ou à la confiture. En cas de pause de midi (cyclotourisme), on pourra manger du riz ou des pâtes, du jambon dégraissé, de petits bouts de quiches, du poulet ou du poisson. Les yaourts et les tartelettes seront également au menu mais **surtout pas d'aliments riches en graisses ou en fibres.***

En effet, la dépense énergétique occasionnée par une longue sortie à vélo, même si elle se déroule à une allure moins élevée que celle à laquelle évoluent les cyclistes professionnels, est extrêmement importante. Elle nécessite une diététique appropriée avant l'effort, ainsi que des modalités de ravitaillements satisfaisant à des règles bien précises. Il s'agira ainsi de renouveler l'apport en sucres aux cellules musculaires ou nerveuses mais aussi rénales ou encore du système immunitaire. Parallèlement, il faudra veiller à minimiser le risque de troubles gastro-intestinaux. En effet, une déshydratation partielle ainsi que la durée de la sortie favorisent la survenue de ceux-ci. Les aliments riches en graisses tels que le fromage, le pâté, la viande, le chocolat, voire les pâtes d'amandes (pourtant dotées auprès des cyclistes d'une meilleure image que les autres aliments cités) devront être évités au maximum.

Il faudra privilégier **les aliments et les boissons glucidiques**, en faisant appel, parmi les multiples choix possibles, à ceux que le cycliste apprécie le plus : **les barres énergétiques, les pâtes de fruits, les fruits secs, le pain d'épice, le gâteau, de riz et de semoule, les flans, les petits pains au fromage blanc ou à la confiture.**