

MARATHON DE MONTPELLIER

02 Mars 2020

Orientation dans le choix des aliments
By Loïc BERGER | www.lb-nutrition.com

Glucides : privilégier les aliments à index glycémique moyen ou bas c'est-à-dire induisant une augmentation lente du taux de glucose dans le sang. En règle générale, les aliments les moins raffinés, et notamment les produits céréaliers complets comme le pain complet, pâtes complètes, riz brun..., présentent un index glycémique bas à moyen contrairement aux aliments très raffinés comme le pain blanc, le sucre blanc...

Lipides : privilégier un apport d'oméga 3. Les aliments à privilégier sont les huiles de colza, soja, noix pour leur apport d'acides gras oméga 3 à courte chaîne, les poissons gras comme la sardine, le saumon, le hareng, le maquereau, la sardine contribuant aux apport d'acides gras oméga 3 à longue chaîne...

Protéines : sont constituées d'acides aminés. Parmi ces derniers, on distingue les acides aminés non essentiels, c'est-à-dire que l'homme sait synthétiser, et les acides aminés essentiels, c'est-à-dire que l'homme ne sait pas synthétiser. Ces derniers acides aminés doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation en quantité suffisante. De plus, certains acides aminés dits branchés (BCAA = leucine / isoleucine / valine) peuvent avoir une importance toute particulière chez l'adepte des courses de longue durée comme les ultras, car leur ingestion permettrait de limiter la fatigue centrale, et donc d'augmenter la performance.

Avant l'effort :

- Optimiser l'hydratation
- Maintenir les réserves énergétiques, notamment glycogéniques
- Eviter hypoglycémie → stress pré-compétitif

—> Possibilité de mettre en place une stratégie d'augmentation des stocks en glycogène autrement dit le **Régime Dissocié Modifié** : alimentation de J-6 à J-4 normoglycémique puis de **J-3 à J hyperglycémique**, c'est à dire avec un apport en Glucides plus important.

Sur un effort inférieur à 1h30 ce n'est pas nécessaire, or sur un effort supérieur à 1h30 il est fondamental d'accroître les stocks pour permettre à l'organisme d'avoir un plus grand réservoir d'énergie.

Objectifs :

- saturer les stocks de glycogène avant la course, afin d'augmenter le « réservoir à énergie » - ne pas entraîner de troubles digestifs en contrepartie

Comment ?**- Augmentation des Glucides durant les 3 derniers jours :**

—> Augmentation de la Quantité de féculents à chaque repas

—> Ajouter une entrée et/ou un dessert à base de céréales ou féculents (ex : taboulet en entrée ou riz au lait au dessert)

—> Ajouter des collations riches en Glucides

- Diminution des lipides :

—> Limiter plats préparés, fast-food, charcuterie, pâtisseries ...

—> Privilégier les matières grasses végétales crues : Huile d'olive, colza, lin ou noix avec un peu de beurre cru doux éventuellement

- Maintenir les apports en Protéines :

—> Privilégier viandes ou poissons maigres

—> Eviter charcuterie

—> Limiter la quantité de fromages et privilégier Protéines laitières maigres (ex : fromage blanc)

- Augmentation des apports hydriques

—> dès le réveil

—> meilleure assimilation et optimisation du stockage des glucides

- **Limiter les fibres** irritantes ou fermentiscibles (legumes secs, crucifères), piments et épices fortes

—> Repas la veille de l'épreuve doit être pris 8 à 12 h avant l'épreuve afin de permettre au coureur d'augmenter de façon importante ses réserves glycogéniques et donc d'accroître sa performance lors de la compétition.

—> Ne devra pas être trop copieux. Composé en majorité d'aliments à index glycémique moyen. La quantité ingérée doit être fonction de la durée de l'épreuve. En d'autres termes, plus l'épreuve sera longue et plus la quantité de féculents sera importante (de 150 à 500 g en poids sec de pâtes par exemple). Je vous conseille que ce repas soit composé d'aliments bien tolérés sur le plan digestif et gustatif : éviter les aliments trop fibreux, les aliments à goûts forts (choux, salsifis...).

—> Le dernier repas, ou repas pré-compétitif, est très important. Généralement le matin, entre 8 et 12 h après le précédent repas. Durant ce temps de jeûne, les réserves en glycogène musculaire et hépatique diminuent de manière importante. De même, le niveau d'hydratation de l'organisme est abaissé. Il est donc primordial d'apporter des aliments digestes permettant de remonter les stocks de glycogène et de boire pour réhydrater l'organisme (dès le réveil 1 grand verre d'eau). Ce repas devrait idéalement être pris 3 h avant le début de la compétition et comporter des aliments à index glycémique bas. L'hydratation devra être effectuée par la prise régulière d'eau en petite quantité (150 à 200mL, soit l'équivalent d'un verre d'eau).

Labs de temps à respecter :

- Déjeuner ou Dîner : 3h
- Petit-déjeuner : 1h30 à 2h
- Collation d'attente : 1h à 1h30

—> 3 dernières H avant la compétition : optimiser son hydratation, et maintenir ses réserves énergétiques et éviter l'hypoglycémie.

Possibilité de mettre en place une boisson d'attente ?

Pendant l'effort :

- Maintenir les stocks en glycogène
- Maintenir une hydratation optimale et limiter les pertes minérales
- Boire régulièrement, par petites quantités tout au long de l'effort soit 100 à 150ml toutes les 10-15mn

- Retarder la fatigue musculaire et nerveuse

—> Prise d'une boisson de l'effort/énergétique intéressante : réhydratation et limitation la baisse des stocks de glycogène

—> Boisson énergétique la plus naturelle possible et collation solide sur un effort > 2h30 de type marathon

—> Possibilité de changer d'arômes pour varier

—> Alternier saveurs sucrés et salés

—> Apport de solide avec les barres diététiques : pallier les fringales mécaniques (liées à l'estomac) —> S'alimenter et boire dès le début de l'épreuve

—> Bannir tout ce qui n'a pas été testé pendant l'effort auparavant !

Ravitaillement :

- Se renseigner sur la fréquence, le contenu et les points d'eau
- Anticiper d'éventuelles pénuries
- Au moins 2 ou 3 portions : pâtes de fruits, gel, compotes ou barres en plus de la boisson de l'effort
- OK : eau, jus de fruit, boisson énergétique, banane, pâtes de fruit, pain d'épices, biscuits apéritifs, fruits secs, quartier d'orange
- A éviter : Soda, chocolat, saucisson etc

Après l'effort :

- Réhydrater et reminéraliser l'organisme en compensant les pertes minérales
- Assurer la resynthèse glycogénique, refaire les stocks énergétiques
- Favoriser la reconstruction musculaire et l'élimination des déchets Cela passe par :
 - Une hydratation qualitative et en quantité suffisante
 - Des aliments digestes, riches en minéraux et vitamines (fruits par exemple), glucides et protéines
- Optimiser les récupération et limiter les risques de désagréments (ballonnements, nausées, vomissements)

Possibilité de mettre en place une stratégie de récupération :

- Une boisson de récupération : 0 à 30 mn après l'effort
- Une collation digeste riche en glucides : 30mn à 1h30 après l'effort
- Un repas de récupération : de 2h à 3h après l'effort

—> S'autoriser des aliments plaisir durant cette fenêtre.

Stratégie Longue Distance :

- Boisson énergétique (**500 à 800ml/h**) avec toutes les 30mn : 2 à 3 pâtes de fruits ou une compote ou une barre ou éventuellement un gel, possibilité de varier
- Donc Objectif : 500 à 800 ml de boisson / H + 50 à 60 g de Glucides / H
- Si adepte des gels énergétiques : boire au moins 200ml d'eau avant ou après avoir consommé le gel pour faciliter son assimilation

Hydratation de l'effort :

1/ Boisson d'attente Maintient de la glycémie. Sportifs stressés ou n'ayant pas eu d'apports suffisants avant :

- Eau
- **20 à 30g de Glucides max/L**
- Fructose et Glucose idéalement
- Entre le dernier repas et l'échauffement
- Petites gorgée régulières **max. 500ml par heure**

2/ Boisson de l'effort :

- Eau
- Glucides sous 2 formes différentes parmi Glucose, Fructose, Maltodextrine
- 30 à 80g/L
- Sodium

—> <1h : eau

—> 1h à 2h30 : - si t° > 15°C : 30 à 40g Glucides + 1 à 1,5g de sel / L - si t° < 15°C : 40 à 60g Glucides + 1 à 1,5g de sel / L - si t° < 0°C : 80g Glucides + 1 à 1,5g de sel / L

—> > 2h30 :

- **si t° > 15°C : 40g Glucides + 1 à 1,5g de sel / L**
- **si t° < 15°C : 40 à 60g Glucides + 1 à 1,5g de sel / L**
- si t° < 0°C : 80g Glucides + 1 à 1,5g de sel / L

+ Aliments solides comme vu plus haut

3/ Boisson de récupération : 30mn à 1h après puis « solide »

- Eau
- Glucides
- Minéraux (sodium, potassium, magnésium)
- Protéines (Protéines laitères de préférence ou végétales : chanvre, chia, lin...)
- Peu de fibres