

Principes de base

Pour rester en forme ou réaliser des performances, il est conseillé d'associer :

- une bonne hygiène de vie (sommeil suffisant, absence ou usage modéré d'alcool, de tabac et médicaments) ;
- - une alimentation équilibrée adaptée en quantité et en qualité ;
- - une activité sportive régulièrement sous contrôle médicale (VO₂max, bilan biologique consultation diététique, contrôle dentaire, certificat médical)

Chacun sa diététique

La diététique du sportif doit s'adapter en fonction de l'âge, du sexe, du niveau de pratique, de la fréquence des séances de sport dans la semaine, du type d'activité, de la durée et son degré d'intensité (compétition ou loisir).

Consommation de sucre et prise de poids

Au repos, l'énergie consommée varie en fonction de l'âge et du sexe de l'individu, et, est proportionnelle à sa surface corporelle. Celle-ci dépend du poids et de la taille, et la formule établit que, pour un coureur de 30 ans, pesant 70 kg et mesurant 1,80m, correspond une surface corporelle de 1,88 m², ce qui représente une dépense énergétique de 70 kcal/heure soit 1,2 kcal/min.

Au repos, 40% de l'énergie est fournie par le glucose (glycogène hépatique et néoglucogénèse) et 60% par les acides gras (graisse corporelle), la part produite par les acides aminés étant négligeable.

L'énergie apportée par le glucose est donc de $1,2 \times 40/100 = 0,48$ kcal/min et celle apportée par les graisses: $1,2 \times 60/100 = 0,72$ kcal/min.

Des recherches en nutrition ont établi que le sucre simple (glucose, saccharose), pénètre 8 minutes après son absorption dans le sang, et s'il n'est pas utilisé en produisant de l'énergie, est transformé en graisse sous l'action de l'insuline. Donc toute consommation supérieure à 3,84 kcal en 8min ($0,48$ kcal/min \times 8 min) se transformera en graisse, qui elle-même couvrira à hauteur de 5,76 kcal ($0,72 \times 8$ min) les besoins énergétiques. Mais toute consommation supérieure à 9,6 kcal en 8 min ($1,2$ kcal/min \times 8 min) sera transformée en graisse et contribuera à une augmentation réelle de poids.

Un morceau de sucre qui pèse 6 grammes apporte 24 kcal (4 kcal/gramme), ce qui signifie que toute prise supérieure à 1/2 morceau de sucre ou équivalent (9,6 kcal/24 kcal) toutes les 8 minutes, au repos, en l'absence d'autres aliments filtrants, si aucun exercice n'a précédé ni n'a suivi la prise, et si les stocks de glycogène sont complétés, sera transformé en graisse inerte...mangez du sucre, mais pas plus d'1/2 morceau toutes les 8 minutes.

Remarques:

Le fructose n'est pas concerné par ce qui précède car, ayant un index glycémique très bas, il ne se comporte pas comme un sucre simple, mais comme un hydrate de carbone.

Chez le sportif bien entraîné, le métabolisme basal est plus élevé que chez le sédentaire, il peut donc se permettre une consommation de sucre un peu supérieure, sans pour autant prendre du poids, d'autant plus que ses réserves de glycogène musculaire et hépatique étant tous les jours mises à contribution, le sucre absorbé complètera d'abord ces stocks avant de se transformer en graisse.

L'adolescent a également une dépense énergétique de repos 1,2 fois supérieure à celle de

l'adulte, par contre la femme, à poids et à taille égale a un métabolisme basal de 10% inférieur à l'homme.

De l'influence du poids sur la performance

- **La perte de poids entraîne indéniablement un gain de temps, qui sera proportionnel : au niveau du coureur, à son poids initial et à la distance de compétition. C'est ce que nous allons calculer.**

Nous entendons par perte de poids, la **perte de graisse** superflue. Des variations(même importantes) sur la balance, du jour au lendemain, ne sont pas forcément significatives d'une diminution réelle du tissu adipeux. En effet plusieurs facteurs doivent être pris en compte:

- L'état d'hydratation du coureur: après un entraînement (surtout par temps chaud), il peut survenir une perte hydrique qui, mal compensée, provoquera une diminution de poids pouvant avoisiner 1kg à 1,5kg.
- Le statut glycogénique: après un effort long et intense, les stocks de glycogène musculaire et hépatique peuvent baisser à des valeurs inférieures à 5g/kg, alors qu'en période normale ils se situent à 30g/kg (voir 45g/kg après le régime dissocié), ce qui se répercute pour un coureur de 60kg, par 1,5kg sur la balance.
- D'un jour à l'autre, des fluctuations de 1 à 2kg sont donc possible, sans qu'il s'agisse de perte de poids réelle, dans le sens où ce n'est pas de la graisse qui sera perdue, mais de l'eau et du glycogène, qu'il faudra obligatoirement reconstituer. (Il est donc inutile de courir avec un K-way pour espérer maigrir :-)
- A plus long terme (après 3 à 4 semaines), à la suite d'un changement radical du type d'entraînement, surtout chez les triathlètes et les adeptes de la musculation, une prise de poids peut être due à un accroissement de la masse musculaire: celle-ci ne devant pas être considérée non plus, comme une masse inerte; et à l'inverse, une interruption de l'entraînement, suite à une blessure, peut occasionner une perte de poids qui sera due à la fonte musculaire (souvent suivie par une reprise de poids due à l'inactivité physique et qui elle, sera de la vraie graisse).

- **Comment bien se peser :**

1. Il faut prendre son poids le matin, à jeun, après avoir
2. Il faut faire une moyenne sur plusieurs jours d'affilée pour compenser les fluctuations attribuées à l'état d'hydratation et au statut glycogénique.
3. Il faut faire la comparaison à des périodes d'intensité d'entraînement similaire, en dehors des éventuelles périodes de musculation, ou après des blessures ou repos prolongés.

Un régime bien conçu peut faire perdre 1kg par semaine, mais pas plus. (Au delà, le régime est trop sévère et c'est alors le muscle qui se "mange", ce qui n'est pas l'effet recherché.)

Tout individu masculin peut abaisser son taux de graisse à 8% de son poids, et à 15% pour une femme.

Quelques conseils alimentaires pour la période encadrant une compétition de type long.

De 3 jours à 24h avant la course les repas doivent être riches en glucides lents (Cf : carnets conseils niveau 1). Privilégiez par exemple les pâtes, le riz...

La veille de la course, le repas doit être quasi normal pour ne pas risquer des problèmes digestifs, il est à noter que l'on privilégiera tout de même les pâtes. Les aliments riches en fibres (fruits à l'exception de la banane, légumes verts ou secs, céréales complètes) sont à éviter. Il est important de boire abondamment avant la course.

Le dernier repas avant la course : Il faut manger léger et des aliments digestes au moins 3h-4h avant la course car à l'effort le sang utilisé à la digestion va aller dans les muscles. La digestion sera donc freinée, ce qui va provoquer des points de côté et des essoufflements. Privilégiez les glucides et par contre, évitez les aliments trop sucrés avant la course car en effet avec trop de sucre dans le sang on augmente le risque d'hyperglycémie. Utilisez du fructose plutôt que du sucre.

Vous pouvez utiliser des gâteaux sport, préparations spécialement étudiées pour l'effort et qui peuvent se consommer 2h à 1h30 avant le départ.

Après l'effort:

La réhydratation doit être abondante : eau gazeuse, eau glucosée, lait...

Une bonne récupération nécessite de refaire le plein, avec des aliments adaptés et digestes. Il faut donc refaire son stock de glycogène avec des aliments de type glucides et qui sont facilement assimilables :

- Jus ou pâtes de fruits, compotes ou fruits frais et secs, barres céréales...

Si vous avez la fringale vous pouvez prendre immédiatement après la course un bon gâteau de riz maison avec des raisins secs, par exemple ! Les protéines seront apportées un peu plus tard.

A ne pas faire :

Les sucres rapides absorbés en dehors des situations d'exercice physique entraînent des sensations de faim 3h après et donc une augmentation de la prise alimentaire globale. Il est important de ne consommer ces glucides qu'à l'effort ou immédiatement après celui-ci.

A savoir:

Une bonne hydratation avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition, prévient un déficit hydrique responsable d'une baisse du rendement physique, d'une diminution de la vigilance et de la performance. Elle contribue également à prévenir l'apparition de douleurs musculaires, crampes, courbatures et tendinites.



Source: je suis un coureur.