

Un point sur l'alimentation du coureur « longue distance ».

Le plus souvent, le coureur de Marathon et de courses longues a déjà de bonnes notions de nutrition. Mais quelques précisions peuvent être intéressantes.

Il est implicite que l'entraînement bien suivi permet de mettre toutes les chances de notre côté pour réussir une compétition, mais lorsque les distances s'allongent (à partir du marathon), l'alimentation peut jouer un rôle décisif dans une compétition, certains d'entre vous en ont déjà fait l'expérience.

Au quotidien, il est de plus en plus recommandé de se nourrir sainement et ceci même chez les non sportifs. Mais dans l'éthique du sport, apparaît une dimension plus profonde dans le sens où le sportif de tous niveaux, met en relief son approche d'une vie plus saine et dans cette optique son alimentation prend une place privilégiée.

Les grandes lignes alimentaires d'une journée seront rappelées, pour rafraîchir un peu les connaissances, même si tous les ouvrages spécialisés diffusent largement ces bases nutritionnelles. Nous avons déjà publié cet article sous une forme un peu modifiée.

Le rythme alimentaire comporte classiquement 3 repas par jour (plus une ou deux collations pour ceux qui en ressentent le besoin).

- **Le petit déjeuner** doit rester un repas essentiel dans la journée du sportif.

Il est source d'un apport liquide pour bien hydrater le corps (boisson chaude ou froide), un apport en hydrates de carbone (pain, céréales, biscuits) pour faire des réserves d'énergie en glycogène au niveau des muscles (intérêt lors des courses de durée), et un apport de sucre rapide (sucre, confiture, miel...) pour le fonctionnement immédiat des muscles. On peut y ajouter un fruit, source de fibres ou un laitage pour ceux qui ne peuvent pas s'en passer.

De plus, le moment du petit déjeuner est un temps important de la journée pour prendre soin de soi.

- **Le repas de midi** : pour les sportifs, comme pour les non sportifs, il doit être plus abondant que le repas du soir : viande blanche, poisson ou œufs avec une bonne ration de légumes verts et des féculents (riz, pâtes semi-complètes « al dente », céréales complètes comme le blé, le boulghour et le quinoa, pommes de terre...).
- Dans le but de remplacer les protéines animales (viandes et poissons), on pourra puiser dans les végétaux, des protéines d'excellente qualité nutritionnelle en permettant de varier les menus au quotidien : légumes secs comme les lentilles, haricots blancs, fèves, pois chiches...ou bien encore protéines végétales de céréales ou de soja. En associant ces légumes secs à des féculents, ils se compléteront pour apporter des acides aminés essentiels à l'équilibre nutritionnel.

- **Le repas du soir :** La structure globale de ce repas est similaire à celle du repas de midi ; la viande est à éviter soigneusement le soir car inutile et surtout peu digeste.

Une portion ou deux de fromage, remplaceront avantageusement celle-ci en apportant des protéines sans apporter trop de graisses inutiles.

Le tout sera abondamment arrosé d'eau (plate ou gazeuse), de jus de fruits 100 %, de thé vert ou de potage en fonction des habitudes.

Pour le goûter, on pourra piocher dans les biscuits secs peu gras, pain, barres de céréales, fruits secs (amandes, noisettes, raisin ou abricots secs...) chocolat noir et fruits frais. Le fromage est aussi une excellente alternative aux petits creux. Cet encas peut s'imposer avant les séances d'intensité du soir pour ne pas épuiser les réserves en glycogène des muscles et surtout éviter les hypoglycémies liées à l'exercice.

En particulier, lorsque la séance s'annonce longue en temps ou plus importante en intensité, il sera indispensable de s'alimenter 1 h 30 avant pour que cette séance soit profitable.

Et les « compléments alimentaires » ?

En fait, il faut faire la distinction entre les compléments et les suppléments alimentaires.

Les premiers servent à compléter une alimentation qui ne suffirait pas à couvrir tous les besoins du sportif ; par exemple, la Vitamine D n'est que très peu présente dans l'alimentation standard, si bien qu'il nous faut en rajouter aux périodes de faible ensoleillement.

En revanche, presque tous les autres minéraux et vitamines sont présents en quantité suffisante dans l'alimentation. Il n'est donc pas nécessaire d'en rajouter à une alimentation équilibrée.

Les suppléments alimentaires sont des substances déjà présentes dans l'alimentation mais dont on veut augmenter la quantité absorbée. Certains sportifs (en particulier ceux qui souhaitent augmenter leur masse musculaire), complètent leur ration par des protéines. Pour la course, cela s'avère inutile.

En revanche, dans certaines épreuves de longue durée, on peut avoir recours à des glucides d'absorption lente sous forme liquide pour couvrir les besoins (maltodextrines et dextrose). Ces suppléments fourniront un apport énergétique plus digeste qu'un apport alimentaire classique qu'il faudrait manger en courant et digérer par la suite.

Mais dans la pratique quotidienne, et en dehors de ces épreuves de durée, il n'est pas nécessaire de recourir à ces suppléments, contrairement à ce qu'on pensait il y a quelques années, surtout si votre alimentation est bien équilibrée.

Le régime COMPETITION

Les repas gardent leur composition comme indiqué précédemment, en augmentant les proportions de féculents (carburant des muscles).

A chaque repas, coupler les légumes verts à une portion de féculents (pâtes essentiellement sous toutes leurs formes).

Pour certains athlètes, il peut être intéressant de tester les réserves d'énergie, en glissant une à 3 fois par mois en période d'entraînement, une sortie à jeun : cela peut donner une situation qui se rapproche des 10 derniers kilomètres d'un marathon où les réserves en glycogène sont déjà bien entamées et où le corps va puiser dans ses réserves de graisses pour fabriquer de l'énergie.

Les 3 jours qui précèdent la compétition, les hydrates de carbone prennent leur place à tous les repas : petit déjeuner enrichi (pain, céréales complètes peu sucrées, gâteau de semoule...), repas de midi et du soir comportant un plat de féculents, voire un dessert à base de semoule ou de riz (riz au lait par exemple), un goûter à base de céréales.

Attention à certains aliments « dangereux » avant compétition. On évitera surtout dans les 3 jours qui précèdent la compétition, les légumes et les fruits responsables de flatulences : choux et choux-fleurs, artichauts, lentilles et haricots blancs, certains fruits frais (melons, prunes, agrumes) car cela pourrait jouer des tours en course (spasmes intestinaux, diarrhée, points de côté...). Si toutefois, vous avez l'habitude d'en consommer sans effet gênant, ne vous privez pas de cet apport.

Le repas de la veille de la compétition : il est particulièrement important ; en fonction de sa composition, on pourra faire une contre-performance ou bien réussir sa course.

La fameuse PASTA PARTY

Il faut impérativement absorber une bonne quantité de féculents : pâtes, riz, pommes de terre vapeur ou en purée, blé... éviter les accompagnements en sauces trop grasses ou trop acides (sauce tomate) sauf si vous avez déjà fait l'essai et que cela ne vous perturbe pas. La viande (surtout rouge) ne s'impose pas à ce dernier repas. Compléter avec un légume vert simplement cuit à la vapeur ; le dessert comportera un laitage, des fruits cuits ou en compote (pour éviter la mauvaise digestion des fruits frais par les intestins) ou une tarte éventuellement et beaucoup d'eau ++

Si le départ de la course a lieu le matin, le petit déjeuner copieux fera office de dernier repas. Si le départ de la course a lieu l'après-midi ou le soir, la pasta party sera prise au moins 3 heures avant le départ pour permettre la digestion avant de fournir l'effort. Une ration d'attente sera toujours possible (type boisson ou barre énergétiques, riches en protéines et hydrates de carbone). Il faut de toute façon continuer à s'hydrater.

Pendant la course

Pour les courses type Marathon ou plus longues, il faut pouvoir s'habituer à manger **pendant** la course : c'est une pratique à expérimenter **avant la compétition** et cela fait partie intégrante de l'entraînement.

- ➔ Hydratation : Pendant la course, veiller à boire à chaque ravitaillement dès le 5^e kilomètre, restez loin des fameux quartiers d'orange proposés sur les ravitaillements de presque toutes les courses. Cela peut déclencher des acidités ou des troubles intestinaux qui peuvent vous gâcher une course.

L'idée de prendre des pastilles de sel au cours des courses longues était en vogue pendant quelques années, mais on en est largement revenu.

Les pastilles de sel sont trop concentrées et peuvent aller au-delà des réels besoins, voire risquent d'entraîner une véritable déshydratation. De plus, l'estomac ne supporte pas les apports concentrés en sel.

Mieux vaut faire votre mixture vous-même avec de l'eau, du sucre, du sel : pour un litre d'eau, 10 morceaux de sucre N° 4 et une pincée de sel (1g) à préparer à l'avance bien sûr !

➔ Alimentation : Il faudra commencer à s'alimenter très tôt, environ une heure après le début de la course, en cas de course au-delà du marathon.

Pour les courses de durée, si vous prenez des gels spécifiques de l'effort, veillez à boire abondamment en même temps pour faciliter leur absorption.

Au cours de la course, les apports sont fonction de vos goûts alimentaires : il existe des gels et des barres sucrés, salés, ayant des saveurs qui permettent d'éviter la saturation et de contourner les éventuelles nausées qui pourraient apparaître.

Ne pas hésiter non plus à recourir aux soupes, sandwichs et autres en-cas pour des épreuves longues de plusieurs heures.

Préparez soigneusement votre ravitaillement à l'avance pour ne pas être pris par surprise le jour de la course.

De toute façon, il n'est pas question le jour d'une compétition de changer ses habitudes ou de se lancer sur des choses nouvelles : pas de chaussures neuves, pas de petit déjeuner révolutionnaire proposé par un « ami », pas de repas de la veille expérimental et non essayé avant, pas de compléments énergétiques jamais pris à l'entraînement... Restez toujours dans ce que vous connaissez parfaitement pour ne pas vous planter le jour de la course.

Tous ces éléments de base sur la nutrition du sportif sont sans cesse remis en question par les nouvelles connaissances et les études qui ne manquent pas d'être faites dans le domaine. Si bien que tout évolue en permanence.

Chacun doit pouvoir se forger ses propres principes nutritionnels grâce aux grandes lignes données, avec ses propres besoins, ses habitudes culinaires, ses envies et ses débordements éventuels ... sans oublier le plaisir qui doit rester notre compagnon de route.

Rien n'est une certitude dans tout ce qui est écrit dans cet article et ne demande qu'à être remis en doute par l'avenir qui nous l'apprendra...

C'est tout de même parti pour une belle aventure !