

# Alimentation et efforts prolongés

## L'alimentation avant l'effort prolongé

### Objectifs :

- Saturer les réserves de glycogène musculaire avant la course,
- Apporter des calories jusqu'à l'effort sans engendrer de troubles digestifs
- Maintenir un taux de sucre dans le sang
- Favoriser la combustion des acides gras pendant la course
- Eviter la déshydratation, sans pour autant encombrer le système digestif d'un trop plein de liquide

### Actions :

- Gérer l'apport de glucides la dernière semaine avant la course.
  - J-8, J-7, J-6 : Apport restreint de glucides (200gr/j)
  - J-5, J-4, J-3 : Apport important de glucides (600gr/j)
  - J-2, J-1 : Apport raisonnable de glucides (400gr/j) + diminution des aliments riches en fibres et en lipides.
- Dernier repas pris 3h avant le départ de la course, sans lipides et sans protéines
- Entre le dernier repas et l'échauffement, absorber une boisson au fructose en petite quantité (0,5 litre maximum),
- Boire un café 1h30 avant l'effort.
- Absorber du sucre pendant l'échauffement 15mn avant le début de la course,
- Boire 0,5 litre d'eau en petite quantité dans l'heure précédent la course.

## Alimentation pendant l'effort prolongé

### Objectifs :

- Eviter la déshydratation,
- Eviter l'hypoglycémie et l'épuisement complet du glycogène musculaire
- Compenser les faibles pertes en minéraux, oligo-éléments et vitamines
- Limiter les troubles digestifs.

### Actions :

**1er solution** : eau + apports solides

Boire de l'eau plate ordinaire environ 0,5litre(minimum) par heure, absorber des carrés de sucre/fruits secs ou un gel à base de polymère de glucoses (ou maltodextrines), fructose et sel toutes les 20 à 30mn correspondant à un apport de 30gr de glucides.

**2me solution** : boisson énergétique seule

Boire une boisson énergétique à base de polymère de glucoses (ou maltodextrines), fructose et sel environ 0,5 litre par heure. La boisson peut se composer d'un litre d'eau plate ordinaire + une pincée de sel + le jus d'une orange ou de deux citrons + 4 cuillère à café de sucre en poudre, mélanger le tout et mettre au frigo ou l'acheter dans le commerce sous le nom de boisson de l'effort.

**3me solution** : Boisson énergétique + eau + apports solides

Boire une boisson énergétique (voir composition ci-dessus) 0,3 litre/heure, de l'eau plate 0,2 litre/heure et absorber des carrés de sucre/fruits secs ou un gel à base de polymère de glucoses (ou maltodextrines), fructose et sel toutes les 60mn correspondant à un apport de 30gr de glucides.

**Pour les trois solutions :**

- Boire dès le départ de la course, ne pas attendre d'avoir la sensation de soif
- Boire souvent de petites quantités, 0,15 litre par ingestion, une boisson proche de 10°
- Essayer tous les apports à l'entraînement, et pas d'innovation le jour de la course.

**Alimentation après l'effort prolongé.**

**Objectifs :**

- Reconstituer l'équilibre en eau, en minéraux, oligo-éléments, vitamines et en glucose.
- Faire descendre le taux d'acide.
- Favoriser la reconstruction des tissus lésés.
- Limiter les troubles digestifs.

**Actions :**

- Boire aussitôt la fin de course 1 litre d'une boisson riche en bicarbonate (St Yorre, Vichy...)
- Boire régulièrement en petites quantités pendant plusieurs heures de l'eau plate ordinaire.
- Boire quelques verres de boissons sucrées et légèrement salées.
- Absorber dans les douze heures après la course l'équivalent d'environ 50 gr de glucides par heure (oranges, fruits secs, yaourts, pains d'épice, bouillons...)
- Ajouter des glucides au premier repas le soir (pâtes, riz, pommes de terre, pain...).
- Prévoir le lendemain des repas et des collations riches en glucides et protéines (pâtes, riz, pommes de terre, pain œuf, fromage, flan, yaourt, gâteau de riz, céréales, salade de fruits...).
- Eviter l'absorption de viandes lors des premiers repas car la dégradation de ces protéines affecte l'élimination des déchets formés à l'exercice.
- Reprendre une alimentation normale et équilibrée dès le 2me jour après la course.