

Les aliments contiennent les glucides, les protéides, les lipides, les minéraux, les vitamines et l'eau, nécessaires à notre vie.

1- LES GLUCIDES :

Les glucides sont une grande source d'énergie. Ou les trouve-t-on?

Dans les produits céréaliers et les féculents (pâtes, riz, farine, pain, biscottes, marrons, lentilles, pois cassés, haricots) qui en contiennent beaucoup ;

Dans les fruits frais qui en contiennent en quantité variable; Dans les légumes qui en contiennent peu.

Glucides pour 100 g	Féculents	Fruits Frais	Légumes	Produits sucrés et fruits secs
+ de 80 g	Corn flakes, flocons De pommes de terre Et maïs.			Bonbons
De 60 à 80 g	Biscottes, blé, pop corn			Miel, barres chocolatées, biscuits secs , date sèche , raisin sec
De 40 à 60 g	Pains, frites, viennoiseries			Figues sèche chocolat à croquer, pâtes de fruits
De 20 à 40 g	Pâtes, pizza, germe de blé Riz, couscous, pomme de terre	Banane		Abricot sec
De 10 à 20 g	Haricots blancs, maïs, Lentilles.	Cerise, raisin, figue poires, abricots, Pommes, orange, pêches		Soda
De 0 à 10 g		Melon, fraise, mûres Groseilles, citron	Petits pois, carotte Salsifis, poireau, Choucroute.	

L'INDEX GLYCEMIQUE :

L'index glycémique (IG) d'un aliment est lié au taux de digestion, d'absorption et au métabolisme des glucides. Un aliment qui se dégrade facilement pendant la digestion et qui est absorbé rapidement a un index glycémique élevé, Un aliment qui est digéré et absorbé lentement a un index glycémique faible, Les aliments sont classés en fonction de leur index glycémique faible. Les aliments sont classés en fonction de leur index glycémique selon qu'il est faible (<55), moyen (55 à 70) ou élevé (>70). Le glucose servant de référence (100).

L'index glycémique n'est pas lié à la saveur sucrée, par exemple le raisin a un index glycémique de 45 tandis que le pain a un index de 75.

Attention : la vitesse de digestion des glucides change s'ils sont consommés au cours d'un repas, leur vitesse d'assimilation dépend alors de la composition générale de celui-ci.

INDEX GLYCEMIQUE	ALIMENTS
110	Maltose (bière) Coca-cola
100	Glucose
95	Pomme de terre cuite au four
90	Purée de pomme de terre
85	Carotte cuites, pain très blanc
75	Pain blanc, pastèque
70	Croissants, pains au lait, pain de campagne, riz blanc incollable
65	Pain bis, pommes de terre cuites à l'eau, semoule, bananes, raisins secs
60	Riz long cuisson rapide, barres aux céréales
55	Biscuits secs, pâtes bien cuites
50	Pain complet, sarrasin, riz complet, riz blancs
45	Pain au son, raisin
40	Jus de pomme, pain de seigle, pâtes complètes
35	Pain intégral, pâtes al dente, carotte crue, yaourts, orange, pommes, poires
22	Chocolat noir à plus de 70% de cacao
20	Fructose
15	Germes de soja
10	Autres légumes verts

LES APPORTS EN SUCRES LENTS :

Ils représentent le nutriment énergétique le plus important pour le sportif surtout le coureur à pied. Ils fournissent l'essentiel de l'énergie nécessaire. Si nous comparons avec une voiture, c'est le carburant principal.

Le coureur à pied les consomme le plus souvent sous différentes formes : pommes de terre, riz, pâtes, pain...

Il est donc très important que cette catégorie d'aliments soit présente très régulièrement dans l'alimentation, pas uniquement le jour de la compétition mais aussi au quotidien. En apport suffisamment, garantit d'une part, des bons stocks de glycogène dans l'organisme, et d'autre part, permet d'accélérer la vitesse de reconstitution de ceux-ci après des efforts intenses (VMA ou compétition par exemple)

Un apport de sucres lents ou rapides dans un temps le plus court possible après l'effort (environ 15 min) accélère très nettement la vitesse de reconstitution des stocks.

Les glucides à index élevé déclenchent à cause de cette absorption rapide et en dehors des situations d'exercice physique un flash de sécrétion insulinaire favorisant des chutes de glycémies réactionnelles (c'est à dire des sensations de faim 3 H après) et donc une augmentation de la prise alimentaire globale d'où l'importance de ne consommer ces glucides qu'à l'effort ou immédiatement après celui-ci.

2-LES LIPIDES :

Les lipides ou graisses sont une importante source d'énergie et de certaines vitamines. Les lipides sont composés d'acides gras. Certains sont appelés saturés d'autres insaturés. Sont à éviter les lipides riches en acides gras saturés parce qu'ils favorisent les maladies cardio-vasculaires, en revanche le soja qui contient des acides gras insaturés, des protéines végétales mais pas de cholestérol joue un rôle important dans la protection des maladies.

Où trouve-t-on les lipides ?

Dans les matières grasses (huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise), qui ne contiennent que des lipides.

Dans la viande, le poisson, l'oeuf, les produits laitiers, les produits sucrés, les graisses sont aussi présentes, on parle de graisses cachées.

Pour 100 g	Acides gras insaturés		Acides gras saturés
80 à 100 g	Huiles arachides, Colza, Olive, Tournesol	Huile de Palma, Saindoux, Beurre	Végétaline, Beurre
50 à 80 g			
20 à 50 g		Foie gras, Pâté, Saucisson, Lard, Porc	Fromages, Crème fraîche
0 à 20 g	Soja, Sardine, Oeuf Veau, Thon, Cheval, Truite, Dorade	Jambon, Entrecôte	Lait, Yaourt nature

3-LES PROTIDES :

Les protides sont essentiels à la construction et au fonctionnement du corps.

Où les trouve-t-on ?

Dans la viande, le poisson, les oeufs,

Dans le lait et les produits laitiers (en plus du calcium)

Dans les légumes secs et les céréales (en plus des fibres)

Pour 100 g	Protéines animales	Protéines animales (lait)	Protéines végétales
20 à 30 g	Dinde, Lapin, faux filet, Poulet, Canard, Entrecôte, Thon	Gruyère, Cantal, Camembert	
10 à 20 g	Foie, Jambon, Porc saucisson, Truite, Veau	Crème de gruyère	Soja
0 à 10 g	Sole, oeuf, Saucisse, Moules	Petit suisse, Fromage blanc, Yaourt, Lait	Biscotte, Lentilles, Petit pois, Mais, Pâtes, Riz

4-L'HYDRATATION :

Le corps est essentiellement composé d'eau (70%). Le cerveau en contient (80%), les muscles (75%) et les os (20%). S'hydrater est donc indispensable pour tous les organes du corps. Un déficit hydrique a des conséquences néfastes sur le bon fonctionnement interne de l'organisme. Toute activité physique s'accompagne d'une perte d'eau et de sels minéraux. Chez le coureur, cette perte d'eau permet de lutter contre la production de chaleur due à l'effort musculaire.

L'athlète veillera donc à s'hydrater régulièrement tout au long de la journée. Il devra prendre soin de boire avant d'avoir soif, la soif elle-même étant déjà l'indicateur d'un début de déshydratation. Pendant les repas, il ne faut pas trop boire car il peut en résulter une mauvaise digestion due à une trop grande dilution des sucs gastriques (1 ou 2 verres suffisent). En dehors des repas, il faut absorber 1,5 à 2,5 litres par jour. Par fortes chaleurs, et/ou en altitude, ces quantités doivent être augmentées.

Il est souhaitable à partir d'une heure de séance, d'utiliser une boisson glucosée (inutile de taper dans les réserves à l'entraînement).

Un déficit en eau présente les inconvénients suivants :

-récupération plus difficile

-risques de blessures augmentés (tendinites, crampes)

-ralentissement de l'élimination des déchets

-épaississement du sang par une réduction du volume de plasma entraînant un travail cardiaque plus important.

Un moyen simple permet de voir si l'athlète est déshydraté ou non: si les urines sont très foncées la déshydratation est installée. Au contraire, les urines sont bien claires le sportif est dans tous les cas mieux hydraté que dans la situation précédente.

A PRIVILEGIER	A LIMITER (A CONSOMMER AVEC MODERATION)	A DECONSEILLER
Poisson, oeufs, viandes blanches, légumes verts et cuits, fruits crus et cuits, fruits secs, féculents (riz, pain, pâtes, céréales, laitages)	Viandes grasses, sauces, huiles non chauffées, confitures, miel, chocolat noir, pâtisseries maison, beurre, crème fraîche, fromage	Charcuterie, sauces grasses frites, bonbons, sucre blanc, barres chocolatées pâtisseries industrielles, lard et saindoux, mayonnaise, sodas

CONCLUSION:

Il faut un bon équilibre. L'alimentation est répartie en 3 repas par jour avec éventuellement en plus 1 collation dans la matinée et une autre l'après-midi

On privilégiera le petit déjeuner
Le déjeuner sera complet et équilibré
Le dîner sera léger mais équilibré

REPAS DU ROI
REPAS DU PRINCE
REPAS DU PAUVRE

Ces repas seront variés et peu gras, pris à des heures régulières en prenant le temps de manger et de mastiquer. Pour les collations, on pourra prévoir des fruits frais ou secs et éventuellement un laitage (yaourt, fromage).

LORS DE LA COMPÉTITION: les règles à respecter

Repas riches en glucides lents pendant 3 jours jusqu'à 24 h avant la course. La veille repas quasi normal pour éviter les problèmes digestifs, penser à s'hydrater correctement.

Le jour de la compétition, le dernier repas devra être pris suffisamment tôt avant celle-ci (environ 3 à 4 heures mais cela varie en fonction des individus et du repas). Un repas pris trop tard peut conduire aux inconvénients suivants.

Une gêne respiratoire due à la surcharge de l'estomac qui perturbe le fonctionnement du diaphragme,

Une partie du sang qui pourrait aller vers les muscles est dérivée vers les organes de la digestion,

Un inconfort durant la course.

Tous les apports faits lors de la compétition doivent avoir été testés à l'entraînement.

A partir du semi-marathon, le ravitaillement est indispensable ; commencer à se réhydrater immédiatement et régulièrement.

Après la course, apporter dès que possible (le mieux est dans le ¼ d'heure qui suit) des sucres afin d'accélérer la vitesse de reconstitution des stocks de glycogène dans l'organisme, d'apporter d'une boisson énergétique à ce moment là, correspond bien à la nécessité à la fois d'hydrater et de reconstituer les réserves de glycogène.

Il est également recommandé de boire ½ litre de boisson alcaline (comme l'eau de Vichy par exemple qui contient 4400 mg de bicarbonate) pour tamponner l'acidose sanguine consécutive à l'activité musculaire et recharger l'organisme en sel minéraux, conseil d'autant plus nécessaire durant la période de forte chaleur.

Ces recommandations sont également à appliquer lors d'un entraînement intense (à plus de 85% de la VMA).