

TOM NARCY - DIÉTÉTICIEN DU SPORT

COMMENT M'ALIMENTER 1 SEMAINE AVANT MA COURSE ?

**COURSE À PIED,
TRIATHLON,
TRAIL, HYROX,**



LA RECHARGE GLUCIDIQUE

Augmenter sa consommation de glucides (glucides complexes et glucides simples) pour optimiser ses stocks de glycogène

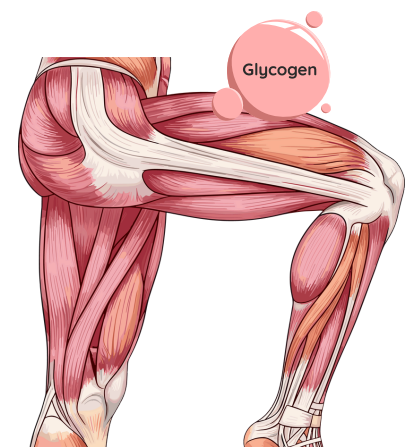
Le glycogène correspond aux **réserves de glucose** de l'organisme. Sa production et son stockage se font principalement dans le foie. Ce stock permet de **libérer du glucose dans le sang** quand il y en a besoin.

Glycogène hépatique ~100 à 150g



Nos muscles possèdent aussi des réserves de glycogène qui permettent de **fournir du glucose localement** et de maintenir un effort soutenu un certain temps.

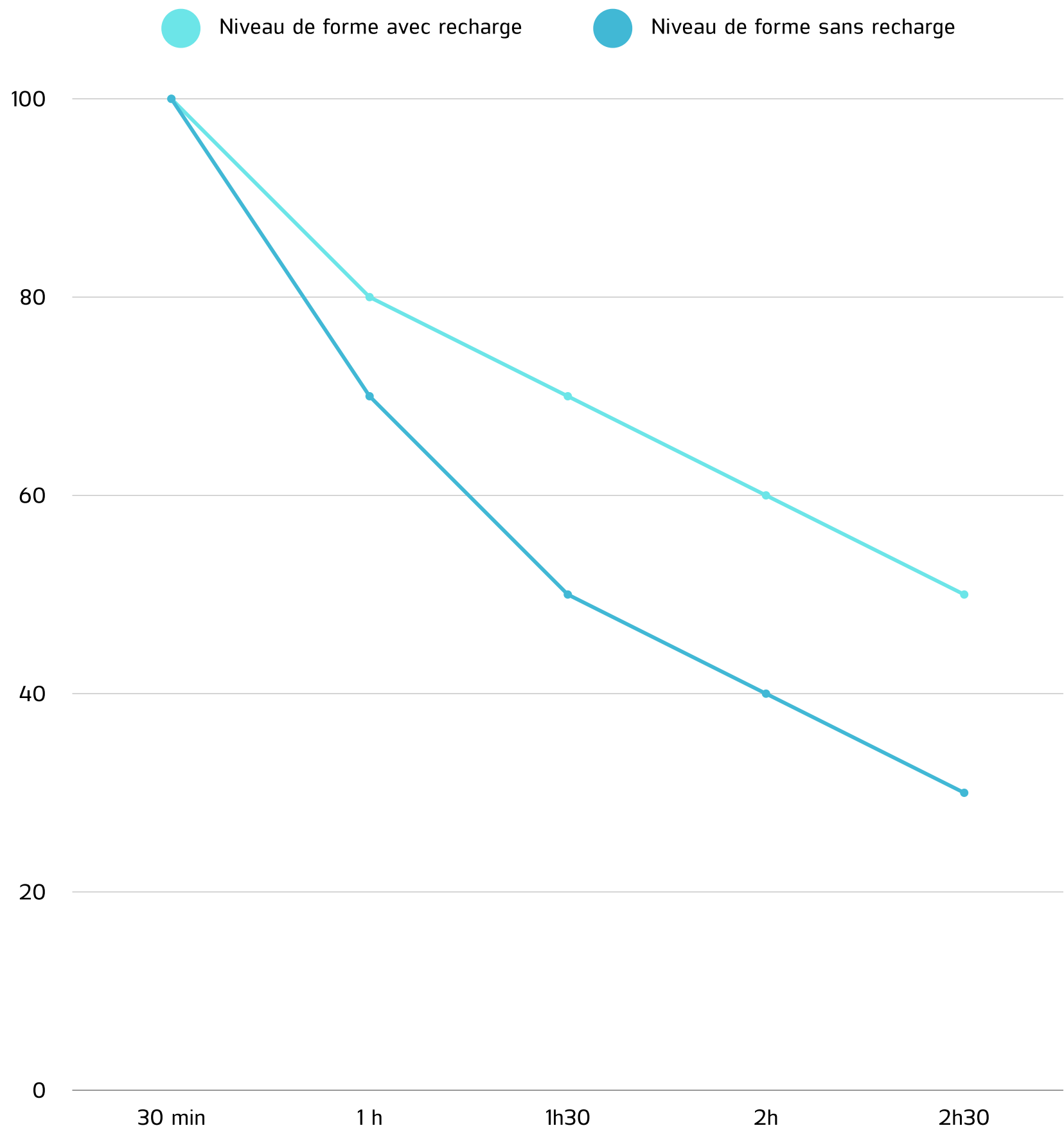
Glycogène musculaire ~400 à 500g



Pour rappel, le glucose est le substrat le plus simple et le plus rapide à utiliser pour nos muscles. Il peut être utilisé en présence d'oxygène (aérobie) ou non (anaérobie). L'utilisation des glucides en tant que substrat permet également de mieux utiliser les graisses au cours de l'effort et d'épargner les protéines comme sources d'énergie.

L'état de fatigue et le fameux "mur" qu'on peut ressentir sur certaines épreuves longues sont très dépendants de la disponibilité en glucose.

En faisant ce qu'on appelle une **“recharge glucidique”**, on retarde l'apparition de la fatigue musculaire **ET** nerveuse, ce qui permet de mieux performer sur les épreuves longues



Comment ?

En augmentant la consommation de glucides **72h avant le début de l'épreuve** (si la course à lieu le dimanche, la recharge se fait du jeudi au samedi)

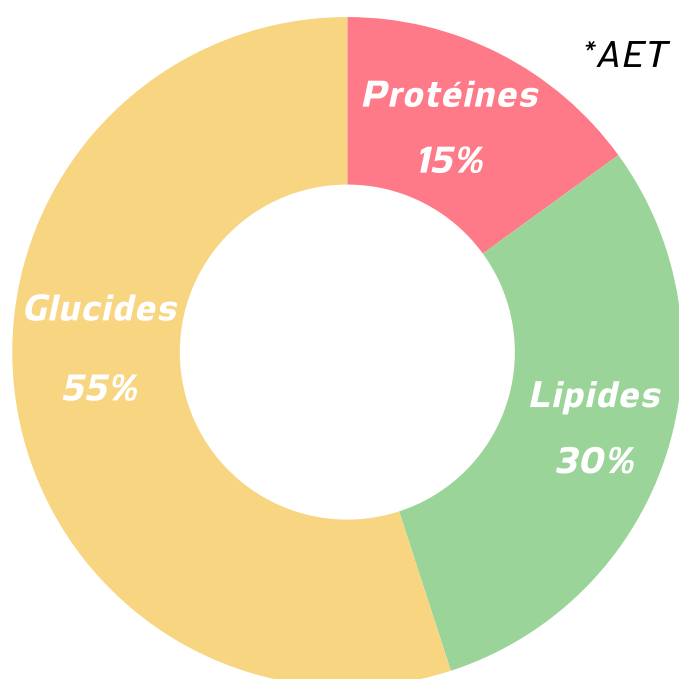
L'idéal serait d'atteindre 8 à 12g de glucides par kilo de poids de corps soit 560 à 840g de glucides par jour durant ces 3 jours.



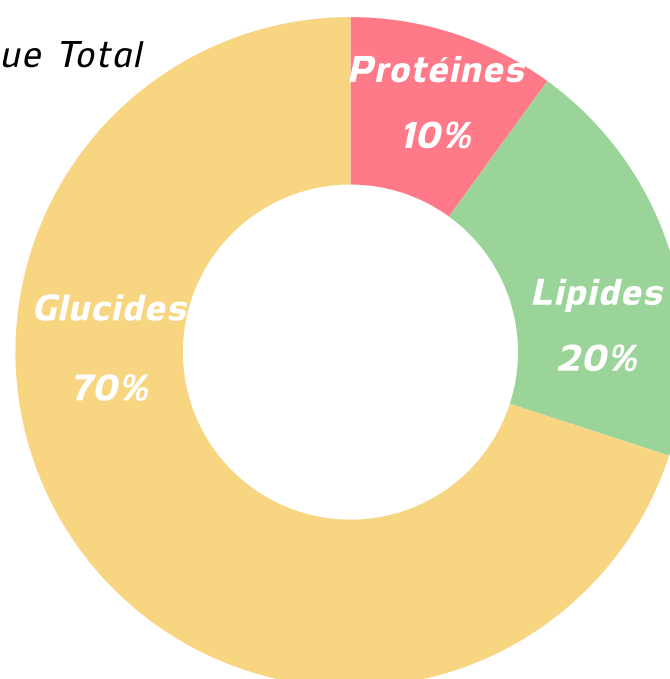
Dans les faits cette quantité de glucides peut être difficile à atteindre surtout si vous n'avez pas l'habitude de faire des recharges ou si vous consommez peu de glucides au quotidien. Se forcer à atteindre un certain quota de glucides peut causer une sensation de lourdeur et des troubles digestifs.

L'idée générale est de maintenir le même volume calorique tout en augmentant la proportion de glucides. Pour ça on peut jouer sur la quantité de lipides ingérés mais aussi un peu sur les protéines (tout en maintenant une consommation raisonnable).

Répartition moyenne de l'AET du sportif au quotidien*



Répartition de l'AET du sportif 72h avant la course*



*AET = Apport Energétique Total

L'ÉPARGNE DIGESTIVE

Limiter voir supprimer les aliments peu digestes et ceux qui créent de la masse fécale dans les intestins pour éviter les troubles digestifs le jour de la course

Une digestion perturbée, des intestins inflammés ou une masse fécale importante dans les intestins peut entraîner des troubles digestifs et une difficultés à s'alimenter pendant la course



Les troubles digestifs sont la première cause d'abandon dans les sports d'endurance !



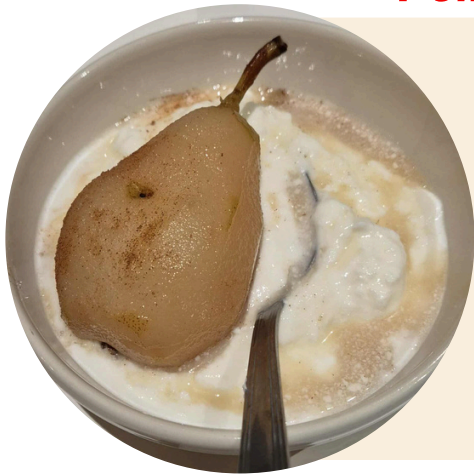
Comment ?

- En **limitant les aliments difficiles à digérer** comme les *plats riches, les matières grasses cuites, les fritures, les aliments fermentés, les plats en sauces, les charcuteries, les pâtisseries, le chocolat, le lait et l'alcool.*
- On **limite aussi la consommation d'aliments riches en fibres** qui augmentent la masse fécale dans les intestins et accélèrent le transit. *Ce sont les légumes fibreux, les crucifères, les algues, le son, les céréales complètes, le pain complet ou aux céréales, les graines de chia et les légumineuses.*

L'épargne digestive est surtout importante dans les 72h qui précèdent l'épreuve mais on peut commencer à éviter les aliments peu digestes 1 semaine avant

Quelques idées pour faciliter votre recharge

Poire au sirop



1 sachet de sucre vanillé
80g de sucre roux
1 gousse de vanille
1 pincée de cannelle
4 poires

Verser le sucre dans 1L d'eau et porter à ébullition

Plonger les poires et la gousse de vanille dans l'eau bouillante

Laisser cuire 40 min et saupoudrer de cannelle

Gâteau au yaourt et aux pommes

Mélanger le yaourt et le sucre. Ajouter la farine, les œufs, l'huile de colza et la levure chimique. Bien mélanger pour avoir un appareil fluide. Laver, éplucher puis couper les pommes en dés et les ajouter à l'appareil. Faire cuire au four 35min à 180°C

1 pot de yaourt
2 œufs
1 pot de sucre roux
½ pot d'huile de colza
3 pots de farine
½ sachet de levure
3 pommes
cannelle



Porridge banane cacahuète



Flocons d'avoine 60g
1 banane
150mL de lait ou lait végétal
Beurre de cacahuète 20g
Sirop d'agave 10g

Verser dans un bocal les flocons d'avoine, le lait et le sirop d'agave. Laisser toute la nuit au frigo. Le matin couper une banane en rondelles et ajouter une cuillère à soupe de beurre de cacahuète.

Porridge pomme cannelle

Verser les flocons d'avoine et le lait dans 1 bol. Faire cuire 2min au micro-ondes. Râper une pomme puis ajouter une cuillère à café de miel et saupoudrer de cannelle

Flocons d'avoine 60g
Lait ou lait végétal 150mL
1 pomme
Miel 10g
Cannelle



Quantité de glucides dans les aliments

<i>Aliment</i>	<i>Portion standard</i>	<i>Quantité de glucides par portion</i>
Riz blanc cuit	100g	30g
Pâtes blanches cuites	100g	25g
Pommes de terre cuites / Patates douces	100g	17g
Pain (aliment moyen) / Flocons d'avoine	100g	55g
Banane	90g (1 banane)	19g
Compote (aliment moyen)	100g	12 à 20g
Jus de fruits	200mL	22g
Barre de céréales	40g	25g
Miel	20g	15g
Boisson isotonique	1 dosette	30g

Exemple d'une semaine de menu pré compétition

	<i>Petit-déj</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Collation</i>	<i>Dîner</i>
<i>J-7</i>	<i>Pain blanc</i> <i>Margarine</i> <i>Confiture</i> <i>Fromage blanc au mlel</i>	<i>Tarte aux poireaux</i> <i>Salade verte</i> <i>Yaourt</i> <i>Compote</i>	<i>Pain</i> <i>Fromage frais</i> <i>Amandes</i>	<i>Quesadilla</i> <i>Chèvre</i> <i>épinards</i> <i>crumble pomme poire</i>
<i>J-6</i>	<i>Pancakes</i> <i>Sirop d'érable</i> <i>Kiwi</i> <i>Tranches de dinde</i>	<i>Farfalles</i> <i>Poulet</i> <i>Oignons-champignons</i> <i>Yaourt</i>	<i>Biscuits sec</i> <i>Petits suisse</i>	<i>Croque madame</i> <i>Œuf - jambon</i> <i>épinards</i> <i>Fromage raclette</i> <i>Compote</i>
<i>J-5</i>	<i>Flocons d'avoine</i> <i>Lait ou lait végétal</i> <i>Pomme râpée</i> <i>Œufs brouillés</i>	<i>Saumon</i> <i>Quinoa</i> <i>Brocolis vapeur</i> <i>Emmental</i>	<i>Banana bread</i> <i>Amandes</i>	<i>Tagliatelles au citron</i> <i>Petits pois</i> <i>Fromage blanc</i> <i>Compote de pomme</i>
<i>J-4</i>	<i>Banana bread</i> <i>Skyr</i> <i>Compote</i>	<i>Nouilles soba</i> <i>Soupe Miso</i> <i>Tofu fumé</i> <i>Carottes cuites</i>	<i>Barre de céréales</i> <i>Pomme</i> <i>Yaourt</i>	<i>Risotto aux crevettes</i> <i>Poireaux</i> <i>Clémentines</i> <i>Chocolat noir</i>
<i>J-3</i>	<i>Pain blanc</i> <i>Margarine</i> <i>Confiture</i> <i>Fromage blanc au mlel</i>	<i>Pâtes au jambon</i> <i>Gruyère</i> <i>Légumes vapeur</i> <i>Riz au lait</i>	<i>Flocons d'avoine</i> <i>Pomme râpée cannelle</i> <i>Sirop d'agave</i>	<i>Omelette</i> <i>champignons</i> <i>Purée de patates douces</i> <i>Poire au sirop</i>
<i>J-2</i>	<i>Flocons d'avoine</i> <i>Lait ou lait végétal</i> <i>Banane</i> <i>Miel</i>	<i>Riz blanc</i> <i>Œufs brouillés</i> <i>Carottes cuites</i> <i>Sauce soja sucrée</i> <i>Petit suisse sucré</i>	<i>Barre de céréales</i> <i>Pomme</i> <i>Yaourt</i>	<i>Purée de pommes de terre</i> <i>Poulet</i> <i>Crème légère</i> <i>Gâteau au yaourt</i>
<i>J-1</i>	<i>Tartines de pain</i> <i>Miel</i> <i>Fromage blanc</i> <i>Pommes râpées à la cannelle</i>	<i>Pâtes</i> <i>Margarine</i> <i>Tranche de dinde</i> <i>Comté</i> <i>Compote</i>	<i>Pain</i> <i>Fromage frais</i> <i>Poire au sirop</i>	<i>Riz blanc</i> <i>Jambon</i> <i>Yaourt</i> <i>sirop d'érable</i>