

## NUTRITION du MARATHONIEN

### équilibre nutritionnel : comment l'obtenir ?

Il est nécessaire de retenir quelques points essentiels à un équilibre nutritionnel :

- Faire 3 repas par jour et surtout ne pas sauter de repas, éviter les grignotages. **Si besoin, adopter des collations** le matin et/ou l'après-midi, à des heures bien distinctes des repas principaux ;
- Diversifier et **varier l'alimentation** en évitant la répétition hebdomadaire ;
- Utiliser des **techniques culinaires simples** (étouffée, vapeur, papillote,...) ;
- Manger dans le calme, prendre le temps d'apprécier l'acte alimentaire, **mastiquer correctement**, facteur participant à la satiété ;
- Diminuer la consommation de sel d'ajout, privilégier la fleur de sel ou le gros sel ;
- **Augmenter la part de fibres** dans votre ration quotidienne en privilégiant **les légumes frais et fruits frais** en quantité, les légumes secs ne doivent pas être oubliés ;
- **Augmenter la consommation de glucides par les céréales et produits céréaliers complets, les pommes de terre, les légumes secs**, à l'instar des sucres simples (sucres d'ajout, confiseries, pâtisserie...).
- **Enfin, assurer une hydratation correcte en eau « faiblement minéralisée » (minimum 1.5L par jour) et une diurèse minimale de 1.5 à 2L par jour.**

### Dernière semaine avant le marathon

La meilleure des façons de préparer votre course est de commencer le début de semaine par une **alimentation variée, plaisante, classique, «sans se prendre la tête»**.

Dans l'ordre chronologique des **repas** pour plus de lisibilité:

- des **petits déjeuners** appétissants avec une base de féculents (pain, riz au lait, céréales de type muesli)
- des **déjeuners** suffisants et consommés sans précipitation. Il ne s'agit pas de commencer un régime restrictif, si près de l'épreuve. Il fallait y penser longtemps avant !
- des **gouters** si vous ressentez une sensation de faim. Fruit ou laitage si vous avez peu d'appétit, pain et chocolat ou lichette de fromage pour caler votre estomac dans les talons. Cela vous permettra d'attendre le dîner en toute sérénité.
- des **diners** dont la composition est calquée en partie sur celle des déjeuners. C'est le moment rêvé pour rectifier les oublis de la journée : des légumes ou des féculents, un plat de viande, de poisson ou d'œufs, un laitage, un fruit, ...

### Les 3 derniers jours pour faire le plein d'énergie

Nombreux sont les sportifs qui pensent que pour préparer des réserves énergétiques optimales, il suffit, la veille au soir, d'avalier de belles assiettes de pâtes. Sachez que la construction nutritionnelle repose sur la prise d'aliments glucidiques 3 jours avant le départ.

## •La prévention glucidique sans se "gaver"

Une relation linéaire existe entre la teneur initiale des réserves de sucre (glycogène) musculaire et hépatique, et la quantité d'énergie utilisable pendant la course. Plus vous êtes entraîné, plus grande est votre faculté à stocker du glucose.

La structure globale des **repas** est à respecter, avec une bienveillance particulière pour les aliments riches en glucides. Il ne s'agit pas de se jeter sur toutes les sucreries à portée de main mais de privilégier les féculents, tels les pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain... Le choix est aussi guidé par vos préférences gustatives et culinaires.

**Au niveau glucides, privilégier les aliments complets ( riz et pâtes ).**

## **Avant dernier repas ( veille du Marathon )**

### **Favoriser le stockage du glycogène par un repas hyperglucidique**

La veille d'une épreuve, c'est le dernier moment pour finir de recharger ses réserves de glycogène (ou le faire si cela n'a pas été possible avant). Le repas de la veille sera donc hyperglucidique. Il est préférable de privilégier les aliments riches en glucides lents (pâtes, riz, semoule, lentilles etc...) et de limiter les lipides. Éviter si possible sodas, pizzas, charcuterie etc !!!

### **Adapter les proportions du repas**

Les proportions devront être adaptées à votre morphologie. De trop grosses portions pourraient entraîner des ballonnements ou une insomnie qui pourraient être néfaste lors de votre compétition du lendemain. Attention donc à ne pas trop exagérer lors des traditionnellespasta-party! Pour éviter ces désagréments, vous pouvez choisir des aliments pauvres en fibres ou boire des boissons aux maltodextrines.

## **Dernier repas avant le Marathon ( petit-déjeuner)**

- très digeste, aucune graisse, sucre « lent »: je suis d'accord avec tout : pâtes ou riz /jambon, « gâteau énergétique » type « GATOSPORT » de la marque OVERSTIM, céréales, pain aux céréales grillé ou biscottes aux céréales avec un peu de confiture ;

MAIS pas de lait ni de café au lait (quasi interdits le jour d'une compétition, quelque soit le sport ; car digestibilité très très moyenne); plutôt café ou thé. Ce petit déjeuner doit être consommé dans le calme, la tranquillité, mâcher lentement, prendre le temps car ce que l'on mange est important, la façon dont on mange l'est encore plus. Ce petit déjeuner doit être terminé 3 bonnes heures avant le départ ; l'avantage du « GATOSPORT » est de pouvoir être consommé plus tard, avec un petit déjeuner terminé 2 heures avant le départ.

## **EXEMPLES de Petit-déjeuner**

### **Petit-déjeuner 1 : (minimum)**

- 100g de pain, soit une demi-baguette
- 20g de beurre doux, soit deux barquettes individuelles
- 30g de miel ou confiture, soit un petit pot individuel
- 250mL de café noir, soit un grand bol
- 300mL de jus d'orange pur jus, soit deux verres (ou deux oranges)
- 250g de yaourts nature, soit deux unités

### **Petit-déjeuner 2 : (normal)**

- 150g de pain, soit  $\frac{3}{4}$  de baguette
- 30g de beurre doux, soit trois barquettes individuelles
- 60g de miel ou confiture, soit deux petits pots individuels
- 250mL de café noir, soit un grand bol
- 300mL de jus d'orange pur jus, soit deux verres (ou deux oranges)
- 250g de yaourts nature, soit deux unités

### **Petit-déjeuner 3 : (maximum)**

- 200g de pain, soit une baguette
- 40g de beurre doux, soit quatre barquettes individuelles
- 60g de miel ou confiture, soit deux petits pots individuels
- 250mL de café noir, soit un grand bol
- 300mL de jus d'orange pur jus, soit deux verres (ou deux oranges)
- 250g de yaourts nature, soit deux unités

### **Entre la fin de votre repas et le départ (ration d'attente) :**

Boire régulièrement et sans excès environ 500 ml d'eau en prise fractionnée par petites quantités et, 15 min avant le début de l'épreuve, 25 à 30 cl de boisson de l'effort riche en maltodextrines. Il n'est pas indispensable de manger au cours de cette période, vos réserves énergétiques sont en effet déjà réalisées et vous risqueriez d'augmenter votre inconfort digestif. Si vous souhaitez consommer un aliment solide par faim, privilégier  $\frac{1}{2}$  à 1 banane bien mûre ou 1 pâte d'amandes (à consommer au moins 30 min avant le départ).

### **Pendant le Marathon**

**Boire au minimum 500 ml / heure de boisson de l'effort de qualité, en fractionnant au maximum vos prises.**

**Pour les coureurs réalisant le marathon en plus de 3h** : si besoin, consommer un aliment solide au maximum toutes les 1h30, en veillant à privilégier des aliments digestes et en prenant le temps de bien mastiquer : ½ banane bien mûre, 1 pâte de fruits, 1 pâte d'amandes ou 1 barre énergétique, éventuellement quelques biscuits salés pauvres en graisses. **Attention toutefois à limiter les quantités et à adapter ces conseils en fonction de votre sensibilité intestinale.** La fréquence de consommation d'aliments solides peut en effet varier de façon importante d'un coureur à l'autre : nous le rappelons, la qualité de la boisson est essentielle dans la mesure où elle constitue la majeure partie de vos apports. Elle détermine en grande partie la réussite de votre gestion alimentaire en permettant de limiter la fréquence de consommation de solides.

•**Pour les coureurs réalisant le marathon en moins de 3h** : 1 pâte de fruits à mi-course peut suffire en complément de la boisson.

•**Pour les adeptes des gels** : préférer des gels liquides et dans tous les cas boire 1 à 2 gorgées d'eau en même temps, 1 gel toutes les 1h à 1h30 en complément de la boisson.

•Beaucoup de coureurs rechignent à emporter leur propre boisson avec une ceinture porte-bidon, préférant les gels énergétiques plus pratiques et/ou la consommation de la boisson présente aux ravitaillements : **je déconseille la consommation de gels énergétiques classiques, dont la composition est bien souvent insuffisante pour constituer la majeure partie des apports alimentaires au cours d'une épreuve d'endurance, mais surtout car ils favorisent les risques de troubles gastro-intestinaux, au même titre que les pastilles de sel à base de chlorure de sodium. Par ailleurs, consommer une boisson le jour d'une course sans avoir pris l'habitude de la tester à plusieurs reprises dans des conditions de courses, n'est pas conseillé** : essayez dans la mesure du possible de vous informer sur le partenaire nutritionnel de l'épreuve pour éventuellement tester la boisson auparavant, ou encore mieux, organisez-vous pour être autonome sur la course : il existe désormais des sachets prédosés vous permettant de reconstituer rapidement votre boisson en course avec de l'eau disponible aux ravitaillements. Certains coureurs optent également pour le sac congélation ou les films alimentaires pour préparer leurs propres doses. **Au premier abord, courir en s'encombrant d'un bidon, d'une ceinture et de quelques sachets peut apparaître bien pénible. Pour autant, il suffit de regarder le nombre de coureurs souffrant de déshydratation, de troubles digestifs ou de crampes au cours des dix derniers kilomètres – et le nombre de minutes alors perdues... – pour comprendre que le temps gagné en optimisant son hydratation et son confort digestif peut vite apparaître bien plus important. A bon entendeur .**

## Après le Marathon

•**En priorité, boire une boisson de récupération de qualité par petites gorgées le plus tôt possible après l'arrivée.** Cette boisson de récupération doit vous apporter des minéraux en grande quantité et sous une forme désacidifiante pour faciliter votre réhydratation, lutter contre les

crampes, la fatigue musculaire et drainer les acides produits pendant votre effort : citrates et/ou bicarbonates. Votre boisson de récupération doit également contenir de fortes quantités d'acides aminés fonctionnels (BCAA et Leucine notamment) : la Leucine en quantité suffisante possède un effet spécifique sur le tissu musculaire permettant d'optimiser la récupération ou la prise de masse musculaire en cas d'exercice musculaire spécifique.

•**Régulièrement, en petites quantités dans l'attente du repas** : associer quelques fruits secs et oléagineux (noix, noisettes, amandes) selon votre tolérance digestive, 1 banane bien mûre, 1 à 2 biscuits diététiques, 1 pâte de fruits, 1 pâte d'amandes, etc. L'apport de solides est à adapter en fonction de votre sensibilité digestive après l'effort : si besoin, privilégier uniquement l'apport liquide, mais la consommation régulière de glucides est importante pour favoriser la reconstitution des stocks de glycogène et la pénétration des acides aminés dans les tissus musculaires au cours de cette période « clé ».

•**Repas de récupération** : privilégier les aliments glucidiques et alcalinisants comme les pommes de terre, les légumes et fruits bien murs, voire pelés et cuits en cas de sensibilité intestinale importante (*voir liste*). A l'inverse, éviter la consommation excessive de viande animale à l'origine d'une production accrue de déchets acidifiants. Privilégier plutôt les préparations à base d'œufs ou les protéines végétales. Une attention particulière mérite également d'être portée sur la satisfaction des besoins en acides gras essentiels grâce à des huiles de colza ou de noix première pression à froid et des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

**La célèbre bière** convoitée par nombre de sportifs, diurétique, est théoriquement à éviter immédiatement après la course (**sauf pour des Muzillacais aguerris**) : sa consommation devrait donc attendre quelques heures. Toutefois, il est évident que terminer une épreuve préparée depuis des semaines, voire des mois, représente une réelle satisfaction pouvant minimiser l'intérêt de la nutrition après l'effort aux yeux de certains sportifs : entre repas de récupération idéal et épicurisme, la raison se situe certainement entre les deux. N'oublions pas que l'alimentation mérite de rester un plaisir. Avis aux amateurs et bonne course à tous !