

DIETETIQUE : l'approche de la compétition athlétique

1 Les constituants de la ration alimentaire

Le moindre mouvement demande une dépense minimale d'énergie. On compare souvent le fonctionnement de notre organisme à celui d'un moteur automobile.

Comme le moteur automobile, nous avons besoin d'un carburant pour produire de l'énergie.

Nos aliments contiennent les éléments nécessaires à produire le carburant utilisé par nos muscles : c'est un mélange composé de glucides (famille des sucres), de lipides (graisses) et, dans une faible proportion, de protides (protéines).

Les protides ont également un rôle fondamental dans la constitution et le fonctionnement de notre corps. D'autres nutriments participent également à son bon fonctionnement : ce sont les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments (minéraux présents en très faible quantité dans notre organisme).

L'eau a un rôle indispensable, c'est le constituant principal de nos aliments et bien sûr de notre corps. On comprend le rôle clé de l'hydratation dans la performance sportive.

2 Démarche nutritionnelle pré-compétitive – La règle des 3 jours.

La puissance développée par notre moteur dépend directement des réserves en carburant disponibles. Le travail musculaire réalisé à l'entraînement, bien qu'indispensable pour réaliser des performances sportives en compétition, épuise nos réserves en carburant.

Nous devons donc les reconstituer pour aborder la compétition dans les meilleures conditions.

Cette mise en réserve va s'effectuer au cours des trois derniers jours précédant l'épreuve.

Les glucides, et en particulier les sucres dits "lents" (pâtes, riz, céréales, pommes de terres, et légumes secs) vont être les nutriments les plus adaptés à la reformation du carburant utilisés par nos muscles (glycogène).

C'est pourquoi on va privilégier les apports en sucres lents au cours de cette période.

Les pâtes, le riz, le pain, la semoule, les céréales, les pommes de terre devront être consommés à chacun des principaux repas.

On évitera les légumes secs à 48 heures de l'épreuve en raison des troubles digestifs qu'ils pourraient occasionner.

On évitera également la viande rouge durant cette période, au profit d'autres viandes blanches, de poisson et d'œufs.

On n'oubliera pas non plus de consommer un laitage à chaque repas. Les fruits et les légumes en accompagnement des féculents ne devront jamais être oubliés. Ils apporteront les vitamines et les minéraux indispensables.

Bien sûr, l'hydratation sera abondante en permanence.

La veille de l'épreuve, on fera cependant des repas quasi-normaux (c'est à dire toujours glucidiques, mais moins copieux que les deux jours précédents), pour prévenir les troubles digestifs. Au cours du repas de la veille au soir, on évitera en particulier les aliments riches en fibres : fruits (sauf banane, kiwi, et compotes), légumes verts ou légumes secs, céréales complètes. En fonction des tolérances individuelles, des variations pourront être apportées en accompagnement des féculents (betteraves, courgettes épépinées, fonds d'artichauts bouillis).

Le repas du Samedi soir passé, on peut considérer que la constitution des réserves de glycogène est achevée. Le (ou les) dernier(s) repas du Dimanche n'auront pour but que de maintenir les réserves à un niveau optimal et d'éviter la chute de la vigilance ("coup de barre").

3 Le dernier repas - La règle des 3 heures.

- Digérer demande du temps... et du calme

Plusieurs cas peuvent être envisagés :

3.1 Epreuve le matin.

Le dernier repas sera pris idéalement 2h30 à 3h avant le début de l'échauffement, 2h étant un minimum incompressible.

Le contenu devra être glucidique et digeste :

Jus de fruit, kiwi, banane, compote – confiture, crème de marron – biscottes, pain, céréales non complètes, gâteau de riz/semoule – laitage

Les personnes sensibles des intestins éviteront le lait. On peut lui substituer les laits de soja, de riz, ou d'amande.

On évitera tout source de matière grasse : croissanterie, chocolat, pâte d'amande, fromage.

Un œuf à la coque ou une tranche de jambon pourront être consommés, si ils sont bien tolérés.

On accompagnera ce repas d'une boisson chaude.

On proscritra les Coca et autres sodas (même light).

Autres solutions :

On peut consommer des préparations complètes spécialement conçues : Gatosport, aliments liquides complets (Punch Power), voir, pour les plus courageux, une assiette de pâtes ou de riz + yaourt.

Pour ceux qui ne peuvent pas manger de bonne heure, il reste la solution 60 minutes avant le début de l'exercice, de consommer quelques barres de céréales accompagnées de boisson énergétique (type Isostar, Maxim, Overstims, Leppin, Décathlon Aptonia, ...). On ne boira pas plus de ½ litre de boisson énergétique (éviter alors les jus de fruits).

3.2 Epreuve entre 11h et 13h.

Lever plus tardif. Mêmes recommandations que pour l'épreuve du matin.

3.3 Epreuve l'après-midi.

Petit déjeuner d'avant compétition (cas des épreuves le matin).

Penser à boire tout au long de la journée, éventuellement, grignoter une barre de céréales si le petit déjeuner a été très matinal.

Trois heures avant le départ, consommer des glucides :

Assiette de pâtes ou de riz, compote, gâteau de riz/semoule, yaourt (suivant les possibilités), voir une portion de Gatosport, ou aliment liquide complet.

3.4 Epreuve le soir après 18h (meeting).

Petit déjeuner d'avant compétition (cas des épreuves le matin).

Pour le repas du midi, se contenter d'une portion de viande blanche, jambon, poisson, œuf, accompagnée d'une assiette de pâtes, riz, pommes de terre. Terminer ce repas par un laitage, éventuellement un petit dessert (pas indispensable).

Attention au contenu des sandwiches si le repas est pris sur le stade : éviter le beurre, la mayonnaise et le fromage très longs à digérer. Bien sûr, on proscritra les frites !!

Boire de l'eau à volonté tout au long de la journée.

4 La ration d'attente.

Entre le dernier repas précompétitif et le début de l'échauffement, on peut consommer régulièrement une boisson d'attente à base de fructose (le fructose est un sucre dont la consommation n'entraîne aucune fluctuation importante du taux de sucre dans le sang).

Le but de cette ration d'attente (sous forme liquide) est double : maintenir le niveau des réserves en glycogène hépatique et éviter les fluctuations de la glycémie dues au stress.

Préparation : diluer 20g de fructose dans ½ litre d'eau. A consommer sur une heure trente environ (le fructose est en vente par pot au rayon diététique des grandes surfaces).

On évitera pendant cette période transitoire le café, le thé et on proscrit le Coca, à cause de leur action diurétique (et acidifiante pour le Coca, qui est en plus trop riche en sucres rapides).

5 L'échauffement

Continuer à s'hydrater régulièrement avec, si possible, de la boisson énergétique, à défaut de l'eau.

Pour les épreuves de marche ou de hors-stade avec ravitaillement, consommer si possible environ 20 cl (un grand gobelet) de boisson énergétique 10 min avant le départ pour favoriser l'assimilation des glucides fournis en cours d'épreuve.

6 Démarche nutritionnelle post-compétitive – La récupération.

- Préparer la prochaine échéance dès la fin de l'épreuve

Le déroulement de la prise alimentaire au cours des 6 premières heures va directement influencer sur la qualité de la récupération et de la reconstitution des réserves énergétiques.

Comme une casserole d'eau bouillante que l'on retire du feu et qui reste chaude longtemps après, le métabolisme musculaire continue de consommer des glucides après la fin de l'exercice, et ce au détriment des autres organes.

Un apport de glucides sous forme de boisson (de préférence) ou solide accompagné d'eau dans les quelques dizaines de minutes qui suivent l'arrêt de l'épreuve va permettre de restaurer l'hydratation des cellules, de favoriser le travail d'élimination des reins et de stimuler le système immunitaire.

La bonne stratégie va consister à :

- s'hydrater pendant le retour au calme, si possible avec de la boisson énergétique et/ou de l'eau gazeuse (toujours pas de Coca !!)
- après le footing de récup, consommer des glucides sous forme de fruits secs, barres de céréales, biscuits et dans l'idéal, y associer un laitage (tétrabrik de lait, yaourt)
- une collation respectant les mêmes principes que le premier vrai repas peut être envisagée dans les deux à trois heures qui suivent la fin de l'épreuve.
- adopter comme premier vrai repas, un repas de type ovo-lacto-végétarien constitué, comme son nom l'indique, de végétaux (fruits, légumes verts, céréales, pâtes, riz, pommes de terres, légumes secs), de laitages et d'œuf. Eviter si possible pour ce premier repas d'après compétition la viande et le poisson, sauf si ces aliments sont présents en petite quantité comme garniture d'une quiche ou d'une tarte salée.