

Votre assiette, à l'heure de la Diag'

NUTRITION. Le moment est aussi venu de mettre votre assiette, et votre estomac, à l'heure du Grand Raid. On fait le point avec Anthony Berthou, nutritionniste du sport, qui a notamment conseillé l'équipe de France de trail.

Quel coureur ne s'est jamais retrouvé face à son assiette de pâtes la veille d'un trail, convaincu de détenir ainsi la clef du succès nutritionnel? Et, effectivement, les glucides occupent une part importante dans la stratégie alimentaire pré-compétitive. Néanmoins, à trop vouloir simplifier, nous avons parfois tendance à caricaturer la nutrition sportive: l'alimentation du sportif se résumerait-elle à consommer le maximum de pâtes pour disposer d'une réserve optimale d'énergie le jour de la course, d'un peu de protéines pour entretenir le muscle et le moins de graisses possible pour être le plus léger?

LA PERFORMANCE SE PRÉPARE AU QUOTIDIEN

Pour bien comprendre l'importance de notre nutrition quotidienne sur la performance, revenons à la définition même de l'entraînement et de la notion d'adaptation à l'effort: la performance peut se définir, quel que soit le niveau, par l'optimisation de toutes les fonctions physiologiques ayant répondu favorablement aux adaptations attendues de l'entraînement. En d'autres termes, l'entraînement crée un "désordre cellulaire" à l'origine de perturbations physiologiques locales, ponctuelles et contrôlées. Ce désordre permet par la suite à l'organisme de récupérer et d'accroître ses capacités de résistance. Le niveau d'adaptation est bien évidemment variable d'un sportif à l'autre et dépend de nombreux facteurs. Dont l'alimentation. En effet, si nos cellules ne disposent pas des nutriments nécessaires, le fonctionnement des tissus qu'elles composent peut s'en trouver altéré, de même que la réponse physiologique attendue. Comparons par exemple notre organisme à une voiture: nous entretenons tous (plus ou moins) minutieusement cette dernière. Nous l'apportons régulièrement au garage pour s'assurer de son bon état général. Nous nous rendons également à la station-service pour faire le plein de carburant. Au même titre, tout sportif digne de ce nom veille à consommer suffisamment de glucides pour le stocker sous forme de glycogène et disposer ainsi d'une quantité de "carburant" suffisante pour ne pas être sujet à la panne sèche en plein effort. Toutefois, pour permettre à notre organisme de transformer ce carburant en énergie, nous avons besoin de micronutriments et en particulier d'oligoéléments et de vitamines, à l'instar de la clé nécessaire au démarrage du moteur de notre voiture. Un sportif carencé ou sujet à des déficits micronutritionnels peut ainsi se retrouver dans une situation paradoxale, où il ne parvient pas à utiliser de façon optimale l'abondance du carburant apporté. C'est pourquoi l'alimentation quotidienne occupe une place fondamentale dans l'optimisation des performances, bien au-delà du simple aspect "énergétique" qu'on lui attribue. De nombreux troubles fonctionnels, tels que les troubles digestifs ou les inflammations chroniques, peuvent par ailleurs s'avérer directement corrélés à notre statut nutritionnel: ce sujet mériterait un article à part entière pour être développé.

En pratique, voici quelques conseils synthétiques:

- Privilégier les aliments bruts non transformés, idéalement d'origine biologique au détriment des plats industriels et raffinés,
- Favoriser les fruits et légumes de saison: au minimum une portion de légumes à chaque repas et deux fruits par jour.
- Consommer quotidiennement 2 à 3 cuillères à soupe d'huile vierge de première pression à froid: idéalement d'olive et colza ou noix, de préférence crue. Des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) en collation par exemple et des petits poissons gras (maquereaux, sardines, anchois) 2 à 3 fois par semaine, y compris en conserve.
- Limiter les cuissons à forte chaleur et/ou fritures au profit de la cuisson à la vapeur, préservant davantage les teneurs en vitamines des aliments et limitant la formation de composés nocifs telles que les amines hétérocycliques.
- Privilégier les légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés...) et les produits céréaliers complets: pâtes et riz semi-complets, quinoa, millet, sarrasin, farines complètes, pain au levain complet ou aux céréales...
- Assaisonnez vos plats d'ingrédients de haute densité nutritionnelle: algues, graines germées, épices, aromates, germe de blé ou encore levure de bière qui contribueront à satisfaire vos besoins en oligoéléments et vitamines du groupe B.

DE L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER

Le traditionnel petit-déjeuner français - café, jus de fruit et pain confiture - représente malheureusement pas la panacée nutritionnelle. Un apport de protéines animales influe en effet favorablement sur la satiété et la vigilance, module l'appétit sur le reste de la journée et apporte les acides aminés indispensables à la synthèse des neuromédiateurs. À l'instar de nos voisins anglo-saxons, la consommation de protéines sous forme d'œuf coque ou mollet, jambon, yaourt de soja, fromage de chèvre ou brebis représente donc un précieux atout pour optimiser la qualité du petit-déjeuner, d'autant plus si un entraînement est programmé en fin de matinée ou entre 12 et 14h. Les réfractaires au petit-déjeuner salé pourront substituer les protéines alimentaires



Oui, c'est vrai, le cari poulet de Marla a ses adeptes. Mais d'ici-là, prudence. Une stratégie nutritionnelle pointilleuse sera un des éléments clé de la réussite de votre Grand Raid.

par une préparation en poudre de qualité (15 à 20 g protéines/portion), de préférence sans caséine.

Les produits céréaliers: afin de favoriser la densité nutritionnelle, la sempiternelle baguette blanche sera idéalement remplacée par du pain d'origine biologique au levain, complet, aux céréales, de seigle ou de sarrasin, ou du muesli sans sucre avec noix, noisettes, amandes et du lait végétal. Les athlètes sensibles au niveau intestinal veilleront à éviter le pain complet au petit-déjeuner précédant une course ou un entraînement intense.

Le jus de fruit: dépourvu de ses fibres constitutionnelles, le jus de fruit est responsable d'une élévation de la glycémie plus importante que son homologue, le fruit. On privilégiera donc un fruit bien mur en début de repas ou une compote sans sucre ajouté, en particulier le jour de la course.

Le café: potentiellement responsable d'inconfort digestif, il sera idéalement remplacé par du thé ou une infusion.

La confiture: bon nombre de sportifs privilégie la confiture ou le miel au détriment du beurre, ce dernier ralentissant effectivement la vitesse de digestion: toutefois, associé à un apport de protéines, il permet de réduire l'impact des aliments glucidiques sur la glycémie. Si le délai entre la fin du repas et le début de l'activité est court (moins de 2 h), on limitera toutefois une consommation importante de beurre. La célèbre marque de pâte à tartiner pourrait également se voir remplacée à la table des enfants (ou des adultes) par de la purée d'amandes, précieuse source d'acides gras essentiels.

LA RÉCUPÉRATION, UNE PHASE-CLÉ

Après l'effort, une nutrition adaptée facilite le retour à l'équilibre cellulaire, perturbé par la course. N'oubliez pas que chaque période de récupération représente en soi une phase de préparation à l'effort suivant. Bien que souvent délaissée, une attention particulière mérite donc d'être portée sur la phase de récupération, d'autant plus si la saison est longue ou si plusieurs courses rapprochées sont programmées. La problématique nutritionnelle de la récupération pourrait alors se résumer en 3 questions: "quoi apporter?", "à quelle fréquence?" et "en quelle quantité?". L'objectif est en effet de profiter de la fenêtre métabolique, période propice à la restauration des paramètres ponctuellement altérés par l'effort: épuisement des réserves de glycogène, inflammation, altération de l'intégrité du tissu musculaire, acidification tissulaire, production accrue de radicaux libres, intestin fragilisé, déshydratation et pertes minérales. En pratique, on veillera à apporter environ 50 g/h pendant les 4 à 6 h qui suivent l'effort: la consommation dès l'arrêt de l'effort de 500 ml à 1 l de boisson de récupération de qualité, sous forme de prise fractionnée

toutes les 10 à 15 mn, contribuera à rééquilibrer ces paramètres tout en limitant le travail digestif. La consommation de produits solides (banane mure, fruits secs, biscuits diététiques sans gluten) pourra débiter dans l'heure suivant l'effort, ce délai étant à moduler en fonction de la sensibilité intestinale de chacun. L'association des BCAA aux glucides (rapport optimal de 1 pour 3) est intéressante en phase de récupération: en effet, la consommation de glucides favorisant la production d'insuline, les acides aminés et les nutriments pénétreront alors d'autant plus facilement les tissus musculaires. La boisson de récupération en contiendra donc idéalement et sera également riche en éléments alcalinisants tels que les citrates et bicarbonates. Ces derniers sont également présents dans des eaux telles que Vichy, Badoit, St Yorre...

Le repas de récupération participera à la restauration des stocks en glycogène grâce à des aliments glucidiques alcalinisants comme les pommes de terre et les fruits secs. À l'inverse, on limitera la production excessive de déchets acidifiants résultant de la consommation de viande, d'abats ou de charcuterie. On privilégiera plutôt les œufs ou les protéines végétales comme le soja, par ailleurs riche en tryptophane, acide aminé favorisant l'endormissement. Les aliments seront salés pour favoriser le retour à un volume circulant normal, assaisonnés de germe de blé et levure de bière. Une attention particulière sera également 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). Sans oublier les végétaux frais, de préférence cuits en cas de sensibilité intestinale. Exemple de repas de récupération: crudités assaisonnées d'huile de colza, de noix, de germe de blé et levure de bière, flan aux champignons et pomme de terre, yaourt au soja, pain sans gluten et poire pochée aux amandes. La prise de boisson de récupération, de BCAA et de sels alcalinisants pourra être maintenue jusqu'au lendemain en fonction de la durée de l'effort et de la capacité de récupération de chaque coureur.

Le célèbre cola américain, même s'il fait partie des incontournables des stands de ravitaillement, ne représente malheureusement pas un modèle nutritionnel: son osmolarité inadaptée, son caractère acidifiant et sa pauvreté en minéraux n'en font pas la meilleure des boissons énergétiques, quoi qu'on en dise! De même pour la bière... diurétique, sa consommation devrait (idéalement) attendre quelques heures, que le volume hydrique soit rétabli. Avis aux amateurs et bonne course!

Anthony Berthou

Nutritionniste du sport, concepteur des produits "Effinov"

Plus d'infos: www.sante-et-nutrition.com