

Gestion de l'alimentation sur un WE de compétition

*Virginie Dubois,
Diététicienne Nutritionniste
Colloque mars 2015*

3j avant ou juste la veille

(si compétitions tous les WE) :

- * Ration **hyperglucidique** (*IG bas à modéré*)
- * Augmentation de **1/3 de la ration** glucidique habituelle (*ou 8-10g de G/kg de poids*)
- * Confort **digestif** (*repas peu gras et peu fibreux ; éviter famille des choux/légumineuses*)
- * Climat **acido-basique** favorable (*aliments alcalinisants : fruits/légumes/pommes de terre/peu de viande et de fromage*)
- * **Antioxydants** (*vit A, C, E, Se, polyphénol, lycopène...*)
- * Bonne **hydratation** (*l'eau est indispensable pour le stockage du glycogène*)

Jour J

- * Il est **trop tard** pour augmenter ses stocks en glycogène musculaire
- * Loi des **3h** (*pour certains 2h d'autres 4h*)
- * Repas **glucidique** (*G à IG bas à modéré*)
- * Repas **léger et digeste** (*peu fibreux et peu gras*)
- * Repas **peu acidifiant**
- * **Pas d'innovation**

2 cas de figure :

- **Si petit-déjeuner :**

- Pain/beurre/confiture/miel
- Laitage sucré (*si toléré*)
- Compote
- +/- riz au lait

- **Si repas :**

- crudités*/colza
- +/-Viande blanche **ou** poisson maigre **ou** steak haché grillé
- Pomme de terre
- Laitage sucré (*si toléré*)
- Compote

* **au – 1 crudité fine ou 1 légume cuit**

- ***! Délai trop court... dans ce cas, le gâteau sport est une bonne idée (commerce ou gâteau maison)***

Recette de gâteau sport maison

(4 parts, 1 part=200g)

300g de farine

400ml de lait ½ écrémé

150g de miel

120g d'un mélange de fruits secs (*abricots, raisins, dattes...*)

1 cuillère à soupe de poudre d'amande

1 cuillère à soupe d'huile (*mélange olive/colza*)

1 sachet de levure

+/- 1 à 2 blancs d'oeufs (gâteau plus aéré)

180°C/40 min

Une part de ce gâteau apporte 100g G, 13g P, 7g L, il est riche en Mg, Ca, P, K, Na, Fer, vit E, vit groupe B

De 3h à 30/15 min avant le début :

- * **Ration d'attente** : permet de maintenir le niveau d'hydratation et le niveau de la glycémie, et d'épargner le stock glycogénique avant le départ
- * Quel glucide : **le fructose** (*car son IG est bas=peu de variation de la glycémie*)
- * Sous quel forme : liquide (et +/- solide)
- * Quantité : **30 à 50g maxi**; boisson à 3% G (30g)

Ex : 30g de fructose/1l d'eau, +/- jus de citron

Ex : 200ml jus de raisin/800ml d'eau, +/- 1 compote 15g G

!Attention : en excès, le fructose peut provoquer des troubles digestifs (selon tolérance personnel)

Pendant l'effort :

* Si la durée de l'effort < 1h à 1h30 :

Pas de glucides, l'eau suffit

* Si la durée de l'effort > 1h à 1h30 :

L'apport de glucides est conseillé, soit sous forme liquide et /ou solide (*glucides à IG élevé*)

- **Boisson 5% G** (mélange glucose/fructose +/- malto)
ex : 50-60ml sirop fruits/1l d'eau, +1 à 1,5g sel,
ex : 25g sucre (5 pierres)+25g miel+jus de citron/1l d'eau, +1 à 1,5g sel
- Compote, pâtes de fruits, pain d'épices, fruits secs...

Répétitions des épreuves :

* boisson **glucidique** (5% G) et de l'**eau** tout au long de la journée

* délais courts : **collations glucidiques** soit $\frac{1}{4}$ d'heure après l'effort soit 1h (30min) avant l'effort qui suit

ex : fruit/compote + laitage + produits céréaliers : pain d'épices, barre céréales, pain de mie, biscuits céréaliers (L<10%)...

* pause plus longue (à mi-journée) : **un petit repas avec un féculent** (*en salade*)+laitage sucré+fruit ou compote

* (*Info : sport d'endurance on prévoit un apport minimum de **50 à 80g de glucides/heure***)

Tableau aliments glucidiques

Boissons/aliments	Quantité de sucres
1 litre eau/sirop (3%)	30g
1 barre de céréales	15g
1 compote à boire	15g
1 yaourt à boire	15g
1 t de pain d'épice	15g
1 t de pain de mie	20g
30g de fruits secs	20g
6 pailles d'or	15g
2 barquettes aux fruits	10g
3 petits beurre	20g
200g pommes de terre	35-40g
200g riz (cuit)	45g

Après l'effort, la récupération !

- * Recharge en **glycogène** (*optimale de 30min à 2h après l'effort*)
- * **Réhydratation**, et recharge en sels minéraux
- * **Réparation** des fibres musculaires détruites (*optimale dans les 30min après l'effort :20g de protéines*)
- * Rééquilibrage du **ph**
- * Compenser les attaques des **radicaux libres**

De suite jusqu'à 2h après l'effort

- * **Lait** ou yaourt à boire sucré et/ou sandwich au jambon
- * **Eau bicarbonatée** (Vichy/Quézac/Badoit) **sucrée** (ex : 1/3 jus de raisin/2/3eau)
- * **Fruit frais** ou compote, fruits secs

Le repas qui suit

- * Il sera **glucidique**
- * fortement **hydraté** (*eau faiblement minéralisée: Evian, Volvic, eau de source*)
- * **peu gras**
- * **pas trop de protéines** (*sauf si compétition le lendemain : portion augmentée*)
- * **par exemple:** *potage de légumes, 1 assiette de féculents/beurre, 1 petite part de protéine (poisson/viande maigre), fruit, laitage sucré, pain*