



BO 816 - Octobre 2003

10 QUESTIONS / REPONSES SUR LA DIETETIQUE

Doit-on prendre un petit déjeuner tous les matins ?

La nuit en dormant vous brûlez des calories et vous perdez également du liquide par la transpiration. Au réveil il vous faut donc compenser ces pertes. Même si vous ne pouvez rien avaler de solide, forcez vous au moins à avaler un jus de fruit ou un peu de lait pour avoir un peu de forces pour commencer la journée. Ensuite, vous pourrez prendre une collation à 10h si vous n'avez rien pu prendre de solide au réveil. Cette collation doit comporter tous les glucides lents et rapides d'un petit déjeuner normal, c'est à dire soit des céréales, soit du pain avec confiture ou miel. De plus, si vous partez rouler en matinée, vous veillerez à emporter avec vous des barres énergétiques pour éviter toute hypoglycémie dû à votre manque de réserves si vous n'avez pas vraiment mangé le matin.

Combien de litres de boisson dois-je boire chaque jour ?

La réponse à cette question dépend évidemment des pertes que vous allez engendrer toute la journée. Il convient de boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour selon votre corpulence, plus environ 400 à 500ml par heure d'effort sportif réalisé. Les autres boisson (*café, thé, jus de fruits, sodas, alcool*) s'ajoutent à cet apport hydrique mais il ne faut évidemment pas en abuser, car elles s'assimilent pour la plupart moins directement que l'eau pure et elles apportent des calories cachées également.

Doit-on privilégier certains aliments et en bannir d'autres ?

L'aliment parfait apportant tous les nutriments (*protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux*) n'existant pas il faut associer entre eux et varier au maximum son alimentation d'un repas à l'autre afin de compléter les apports nutritionnels. Hors carence il vous faudra de la viande (animale ou poisson ou œuf), des graisses (si possible plutôt végétales comme les huiles plutôt que les graisses animales comme le beurre), et des sucres lents et rapides. Les quantités à ingérer dépendront de vos dépenses physiques et de vos besoins personnels.

Doit-on se peser tous les jours ?

La balance ne doit pas devenir un rituel journalier et votre poids une obsession, sous peine de dérives nutritionnelles telles que l'anorexie ou la boulimie. De plus votre poids varie normalement chaque jour suivant votre hydratation, la période menstruelle chez les femmes, l'heure de la journée... Par contre, vous essaieriez pour vous maintenir de vous peser une fois par semaine le même jour à la même heure après être passé par les toilettes et avant un repas.

Après un effort intense tel qu'une course ou une grande sortie, peut on manger de la viande ?

Il n'est pas prouvé scientifiquement qu'un apport de viande après l'effort soit mauvais. Au contraire, les efforts longs et intenses provoquent une dégradation des protéines corporelles et il apparaît nécessaire de compenser ces pertes dès la fin de l'effort. Néanmoins, il vous faudra choisir des morceaux pauvres en graisses puisque ces dernières seront elles difficiles à digérer.

Comment doit-on remplir son bidon avant chaque sortie ?

Il est vrai qu'il faut, quelle que soit la durée de votre sortie, remplir votre bison pour éviter toute déshydratation. Il vous faut boire, même lorsqu'il ne fait pas trop chaud, toutes les 10mn au maximum sous peine d'entamer ses réserves liquides, alors qu'il est rare qu'une de vos sorties soit inférieure à cette durée. Par contre, ce que vous mettrez dans votre bidon dépendra du type de votre sortie. Pour une sortie d'une heure à faible vitesse, vous pourrez remplir le bidon uniquement d'eau. Au delà et si vous comptez rouler vite il vous faudra ajouter du sucre ou du sirop dans votre bidon, voire un produit énergétique si vous pensez faire une sortie très difficile. Néanmoins sachez que ces boissons énergétiques ne sont pas obligatoires et que dans les équipes nationales on ne met rien d'autre que de l'eau et du sirop dans les bidons.



Faut-il prendre des vitamines et sels minéraux en gélules pour éviter les carences ?

Si vous n'êtes pas vous-même carencé il ne sert à rien de supplémenter votre alimentation par des cachets. Une alimentation variée suffit à éviter les carences dans 95% des cas. Si vous pensez être sujet à des carences il vous faut consulter un médecin qui par des prises de sang estimera si la supplémentation est nécessaire.

Peut-on faire une longue sortie sans manger solide ?

Sur le papier cela reste possible, mais il faudra mettre l'équivalent des apports énergétiques dans votre bidon. Autrement vous allez puiser dans vos réserves et vous mettre directement en état d'hypoglycémie et à la longue vous exposer à des carences ou des troubles physiologiques. Dans ce cas vous serez fatigué, inefficace sur le vélo et sujet à plus de crampes ou douleurs musculaires.

Est-ce que les barres chocolatées sont aussi efficaces ?

Si elles apportent un plus gustatif par rapport aux barres céréalières, gels énergétiques et autres pâtes d'amande, les barres chocolatées sont aussi riches en glucides simples mais plus riches en lipides. C'est donc à cause de ce dernier point qu'elles sont déconseillées pendant l'effort car plus un élément est riche en lipides et plus il sera long à digérer, ce qui risque d'engendrer des troubles gastriques. De plus, lors d'un effort la priorité est à accorder aux aliments riches en glucides.

Doit-on supplémenter en sel avant, pendant ou après l'effort ?

Si il n'est pas prouvé que rajouter du sel dans le bidon pour compenser les pertes de sodium apporte quoi que ce soit à la performance, après avoir fait l'objet d'une vive controverse, l'intérêt de l'apport de sodium est aujourd'hui bien établi chez les coureurs, notamment dans les efforts de très longue durée. En effet il limiterait les crampes pendant l'effort, et en récupération il accélérerait la restauration du volume cellulaire. Avant l'effort il permettrait de stocker un peu plus d'eau dans les tissus. Attention toutefois à surveiller vos apports quotidiens pour ne pas ingérer trop de sodium ce qui pourrait entraîner des problèmes de santé.

Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,