

# L'ALIMENTATION du SPORTIF

## Le régime hyperglucidique

Le régime dissocié étant souvent source d'effets secondaires, on préconise en pratique le régime hyperglucidique :

Une phase N°1 pour agir sur la déplétion glyco-génique, constituée d'**exercices spécifiques** en intervalles courts  
Puis une phase d'**entraînement diminué**, avec une charge glucidique de l'ordre de **10 grammes / Kg de poids corporel**.

**Seul le glucose et ses polymères sont efficaces en assurant l'élaboration des réserves en glycogène au niveau du muscle :**

- maltodextrine qui sont des polymères de glucose contenus dans les boissons de l'effort d'apport glucidique
- amidon des féculents des pâtes, riz, pommes de terre, pain, céréales...

**En effet, le fructose n'est pas utilisé par la cellule musculaire. Par conséquent le sucre et les sodas sont beaucoup moins efficaces pour la recharge glucidique.**

On veillera au cours du régime hyper glucidique à ce que :

L'apport calorique soit maintenu constant. L'augmentation de l'apport glucidique, accroît le volume des repas, ce qui peut induire à court terme une sensation de satiété.

L'apport de vitamine B1, B6 et de magnésium soit adaptée.

Pour prévenir les **flatulences**, les colites irritatives, il est recommandé d'éliminer les sucres trop fermentables (haricots blancs, lentilles ) et d'utiliser des condiments : noix de muscade, coriandre, cumin

Une bonne **hydratation** pendant cette période est également indispensable pour favoriser la mise en réserve d'eau, qui sera libérée au cours de l'épreuve sportive.

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, car chaque gramme de glycogène fixe 3 g d'eau.

### **1. Phase N°1**

**Pour agir sur la déplétion glyco-génique, constituée d'exercices spécifiques en intervalles courts.**

#### **Régime normal équilibré :**

Pour plus de simplicité, manger comme d'habitude pendant 2 à 3 jours.

Si on veut faire plus :

**Régime lipido-protidique dit « dissocié » « scandinave » plus difficile :**

Manger uniquement

- Viandes, charcuteries, abats,
- Poissons, crustacés,
- Œufs, lait entier, fromage, crème,
- Margarine, beurre, mayonnaise, huiles végétales, olives,
- Potages et légumes verts en évitant soigneusement carottes, navets, oignons, artichauts, poivrons, betteraves, pois secs et pois chiches, avocats.
- Et seulement ¼ de baguette de pain / jour...

**Entraînement intense** à 90% du maximum soit pour un homme de 30 ans, à une fréquence cardiaque d'environ 180 à 190 battements / mn, et pendant 1 à 2 heures./ jour. (dur dur...), en consommant le moins de glucides possible.

## **2. Phase N°2**

### **Exemple d'alimentation pour favoriser la surcompensation des 3 derniers jours, par un régime à 70 % d'hydrates de carbone.**

#### **Régime hyperglucidique**

Privilégiez les féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, céréales...) notamment sous forme de collations ou faites appel à des boissons glucidiques à bases de polymères de glucose (maltodextrine) pour compléter sous forme liquide vos apports.

#### **MATIN**

pain 80 g (1/3 de baguette)  
confiture 50 g (2 cuillerées à soupe)  
1 /2 pamplemousse  
1 fruit cuit  
1 boisson ( avec ou sans sucre)

#### **MIDI**

entrée : pommes de terres avec vinaigrette 150 g  
poulet ou dinde 100 g  
pain 80 g  
pâtes ou riz 300 g cuits + sauce tomate  
salade au citron ( sans huile)  
1 tarte aux fruits

#### **SOIR**

potage épais (pomme de terre, carottes... 200g)  
2 œufs ou 2 tranches fines de jambon (100g)  
purée de pommes de terre ou pâtes ou riz 400 g cuits  
légumes verts cuits 250g  
pain 60 g  
fruits cuits 300 g

Par ailleurs, l'apport hydrique sera régulier dans la journée, de 1,5 litre à 2 litres par jour  
Ce régime apporte 2960 calories

12 % de Protides  
11 % de Lipides  
77 % de Glucides

#### **Repos sportif relatif**

Pendant ces trois jours ou activité très modérée : par exemple une heure d'entraînement par jour "pour garder les jambes" sans jamais s'essouffler.

### **- Composition de l'AVANT DERNIER Repas**

Les buts sont :

De maintenir les réserves **glycogéniques**  
de prévenir les troubles **hydro-électrolytiques** résultant de l'épreuve  
de prévenir l'**acidose** métabolique induite par la compétition.

La poursuite du régime hyperglucidique commencé depuis 3 jours, s'effectue la veille au soir de l'épreuve par la traditionnelle "**spaghettis partie**", car c'est l'ultime repas de mise en réserve, il doit être copieux et doit donc être composé principalement de **glucides** à assimilation **lente**.

Exemple de menu :

Potage épais  
Pâtes  
Salade de Fruit  
Riz au lait, ou gâteau de semoule, ou porridge,  
2 tranches de Pain

## - Repas PRECOMPETITIF

### Principes :

Le dernier repas pris avant la compétition ne diffère pas sensiblement du repas type "entraînement", mais néanmoins il sera hyperglucidique, car les protides et les lipides sont de digestion lente. Ce repas léger de 500 à 1000 kcal doit être consommé 3 à 5 heures avant l'épreuve. Ce repas doit être composé d'hydrates de carbones digestibles (céréales, pan cakes, pain) et doit contenir un minimum de graisses et de protéines à digestion lente.

### Exemple de repas pré compétitif :

pamplemousse sucré  
un œuf  
spaghettis au beurre  
yaourt aux fruits  
tarte aux pommes  
pain et eau

Si la compétition a lieu à 9 h, il faudra se lever tôt pour prendre vers 6 h 30 un petit-déjeuner copieux.

Si la compétition a lieu le matin vers 11 heures, le petit-déjeuner sera remplacé par un repas normal pré compétitif pris à 8 h.

### Exemple de Petit-Déjeuner

#### **Exemple N° 1 :**

300 g ou 400 g de pâtes, de riz ou de semoule,  
1 yaourt,  
1 pomme ou une banane.

#### **exemple N° 2**

1 tranche de jambon maigre  
3 tartines de pain + confiture,  
1 verre de boisson faiblement sucrée ou un jus de fruits.

#### **exemple N° 3**

Boisson ( avec ou sans sucre selon le goût)  
4 à 6 biscottes + confiture 50g  
Fromage ( gruyère ou fromage de Hollande type Gouda)  
Fruits cuits ou compote 300 g

## La RATION d'ATTENTE

Les glucides "rapides" **stimulent la libération d'insuline** et lorsqu'ils sont absorbés en grande quantité peu de temps avant le départ de l'épreuve, ils peuvent induire des **hypoglycémies** importantes en début d'exercice musculaire.

Par ailleurs, les sucres simples tels que le glucose ont un fort pouvoir osmolaire en solution. Cette propriété **ralentit** l'évacuation gastrique, perturbe l'hydratation, et peut être responsable de douleurs digestives.

En pratique, la ration d'attente sera essentiellement sous forme d'un apport **d'eau**

Eventuellement, la dernière prise alimentaire pourra être constituée de 100 kcal d'un sucre complexe (**25 g d'HC**), plus d'une heure avant le début de l'épreuve.

Il est aussi possible dans les **15 dernières minutes** précédant le départ, de boire 200 à 400 ml d'eau ou d'une boisson énergétique contenant **30 à 50 g/l de glucose (3 à 5 %)**

## SYNTHESE des apports caloriques et hydriques APRES une intense compétition

---

### **Juste après la fin de l'épreuve :**

Absorber 250 à 300 ml d'eau type Perrier, Badoit, Quezac, Arvie, Vichy Célestin, St Yorre

Attention il vaut mieux éviter les plus gazeuses. (Perrier, Salvetat, Quezac)

Eventuellement eau du robinet additionnée de 1 cuillerée à soupe de sirop de potassium.

**Hydrates de carbone 1 g / kg de poids ( +- 80 g)**

### **Après la douche**

absorption de 1/2 litre de lait écrémé

Si la déshydratation est importante, continuer à absorber régulièrement tous les 1/4 d'heure une boisson peu minéralisée et légèrement sucrée (jus de fruit dilué)

### **Avant la Fin de la 2e heure, avoir consommé : 50 g d'hydrates de carbone**

jus de fruit sucré (soda classique apportant 12 g de glucose/ 100 g)

barre de confiserie ( 25 g de sucre/ 100 g)

et 1 fruit (fructose pour le foie)

### **Idem avant la fin de la 4e heure : 50 g d'hydrates de carbone**

Une demi-heure avant le dîner 1/4 à 1/2 litre d'eau faiblement minéralisée (Volvic, Evian, Vittel)

### **Au dîner :**

1 bouillon de légumes ;

1 plat de pommes de terre 300 g cuites, salées, cuites à l'eau, servies avec un morceau de beurre frais (15g) ;

1 salade verte, à l'huile et au citron avec un œuf dur ou mollet ;

2 tranches de pain ;

1 ou 2 fruits mûrs et des abricots ou raisins secs (ou des pruneaux cuits si le sujet présente une tendance à la constipation après les compétitions) ou des dattes.

### **Au coucher**

1/2 litre de lait écrémé

### **Le lendemain au petit-déjeuner**

1 tasse de thé léger ou de café noir léger sucré (2 ou 3 morceaux) pain 60 g ou 4 biscottes avec confiture ou miel

### **Dans la matinée :**

1/4 de litre d'un mélange à parties égales d'eau et de jus de fruits frais

### **au repas de midi**

1 légume cru, salé, à l'huile et au citron ;

1 plat de pâtes ou riz + beurre+ fromage râpé ;

1 ou 2 tranches de pain ;

1 ou 2 fruits crus mûrs ;

1 verre de vin léger (facultatif)