

NUTRITION

Le petit déjeuner pré-compétitif et la ration d'attente



Les jours précédents la compétition ont été consacrés à optimiser vos réserves de glycogène, en mangeant des pâtes, du riz, des lentilles, des pommes de terre... Le jour J, il faut continuer à maintenir ces réserves et surtout éviter de puiser dans celles-ci avant l'heure.

- Ainsi, un petit déjeuner ou une collation consommée 2 à 3 heures avant le départ permettra d'apporter à l'organisme l'énergie nécessaire en début d'effort sans entraver la digestion. Cette collation aura une valeur énergétique d'environ 400 kcal et sera composée de préférence d'aliments riches en glucides lents mais pauvres en fibres, et d'une boisson. Par exemple, vous pouvez opter pour un petit-déjeuner classique avec du pain, de la confiture (ou mieux du miel), un yaourt (éviter le lait) et un thé, un café (si vous les supportez) ou un jus de fruit dilué (attention toutefois à l'acidité des fruits). Une autre solution consiste à consommer une part de gâteau diététique accompagnée d'une boisson. Ce type de produit présente l'avantage de pouvoir être consommé jusqu'à 1h30 avant le début de l'épreuve.
- Entre la collation et le début de l'activité sportive, il peut s'avérer payant de mettre en place une stratégie nutritionnelle adaptée pour éviter d'épuiser les réserves de glucides, en particulier en cas de gros stress. En effet, le cerveau est un gros consommateur de sucres. Pour éviter qu'il ne consomme toutes vos réserves glucidiques, il est conseillé de boire une boisson riche en fructose. L'avantage du fructose par rapport au sucre de table est qu'il stimule peu la sécrétion d'insuline. Ainsi, il va permettre d'apporter les nutriments nécessaires au fonctionnement cérébral sans risquer une hypoglycémie réactionnelle. Et vos réserves de glycogène seront préservées.
- Une fois l'échauffement débuté, les risques d'hypoglycémie réactionnelle liés à la consommation de glucides à index glycémique élevé sont moindres. Il est alors possible de commencer à consommer des produits de l'effort contenant des glucides rapides.

Isabelle MISCHLER

Docteur es-sciences en nutrition sportive

Lauréate de l'Académie Nationale de Médecine

<http://www.dietetiquesportive.com/dotclear>