

Conseils nutritionnels pour la préparation au marathon

Comme toute épreuve sportive, le marathon nécessite une préparation physique préalable afin d'habituer progressivement votre organisme à l'effort et d'optimiser votre performance.

Mais qu'en est-il de votre préparation alimentaire ? Autant est-il important de se préoccuper du « véhicule » qui vous acheminera jusqu'à la ligne d'arrivée, que de porter attention à ce qui va lui fournir l'énergie nécessaire pour y arriver : votre alimentation.

On ne reviendra pas ici sur les nombreux et indispensables bienfaits de l'activité physique. Il est cependant intéressant de rappeler deux points qui prouvent toute l'importance de bonnes habitudes alimentaires avant, pendant et après un effort physique intense et prolongé comme le marathon :

- Les processus physiologiques engendrés par l'activité génèrent naturellement une acidification de l'organisme et un potentiel vieillissement cellulaire prématûr qu'il va falloir compenser avec une alimentation saine et adaptée.
- Pendant une épreuve sportive, toute l'énergie est dédiée aux organes et tissus qui contribuent à l'effort physique (système cardiovasculaire et respiratoire, muscles, vue...) au détriment notamment du système digestif qu'il va falloir préparer, protéger et soulager.

1 – Règles d'or nutritionnelles du sportif

→ Limiter les sources alimentaires acidifiantes

- Supprimez les produits manufacturés et industriels dont les compositions sont complexes et regorgent d'additifs parfois délétères pour notre santé..
- Supprimer les produits raffinés comme les huiles ou le sucre blanc qu'on remplacera par des huiles vierges de première pression à froid (riches en oméga 3, 6 et 9) et du sucre complet.
- Limitez la consommation de café qui en plus d'être une source d'acidification, est particulièrement diurétique et à tendance à déshydrater.
- Limitez les produits laitiers (à tendance pro inflammatoire) qu'on alternera dans les menus avec des sources végétales : houmous et tartare d'algues en remplacement du fromage, boisson et yaourt d'origine végétale comme l'avoine, le lait de coco.
- Limitez la consommation de viande rouge et privilégiez la viande blanche, les œufs ou le poisson (gras de préférence comme les sardines, le maquereau ou le hareng).
- Variez les protéines en intégrant des sources végétales comme le quinoa, l'association de céréales et légumineuses (haricots secs, pois chiche, lentilles...) ou le soja.

→ Favoriser une alimentation alcalinisante

Afin de « neutraliser » la présence de toxines acides dans l'organisme, les aliments riches en minéraux alcalins (calcium, magnésium, phosphore, potassium...) sont à privilégier comme :

- La majorité des fruits et légumes et notamment la patate douce, la châtaigne et la banane
- Les herbes aromatiques (persil, ciboulette, aneth, menthe....) très riches en minéraux
- Les céréales demi-complètes plutôt que blanches (pain, riz, pâtes, sarrasin, millet, avoine....)
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de courge, tournesol, sésame...) et les fruits secs
- Les algues fraîches ou déshydrater à intégrer en condiment dans les plats

→ L'importance des antioxydants

Une pratique sportive soutenue peut générer un phénomène de stress oxydatif qui altère nos cellules par un vieillissement prématué. Les antioxydants que l'on trouve dans l'alimentation va permettre de limiter ce processus et de protéger ainsi nos cellules.

Les principales sources d'antioxydants se trouvent dans :

- les fruits (fruits rouges++) et légumes colorés
- les épices (clou de girofle, curcuma, cannelle, gingembre...) et aromates (thym, origan, basilic...)
- le pollen
- le thé vert
- les graines oléagineuses (noix, noix de pécan, noisettes...)

Pour aller plus loin, il existe une mesure qui évalue le pouvoir antioxydant d'un aliment : l'indice ORAC. Vous pouvez retrouver un [classement d'un panel d'aliments sur le tableau ici](#).

→ Privilégiez l'apport de glucides à Index Glycémique bas ou modéré

Les glucides sont les principaux fournisseurs d'énergie. Il est important d'identifier parmi eux les plus bénéfiques au fonctionnement de l'organisme, c'est-à-dire ceux qui vont fournir une source d'énergie progressive et régulière sans pic d'hyperglycémie comme les glucides à Index Glycémique (IG) bas ou modéré.

Globalement les céréales demi-complètes peu transformées (pain, riz, pâtes...) et les fruits et légumes en font partie.

Afin de ralentir l'assimilation des glucides, on peut les associer à des aliments riches en lipides comme les graines oléagineuses.

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le [classement des aliments glucidiques selon leur Index glycémique](#).

→ Le fer, un oligo élément à ne pas négliger chez le sportif

A la base de l'oxygénation de l'ensemble du corps, le fer est indispensable et notamment dans l'exercice physique. On retrouve d'ailleurs fréquemment une carence chez le sportif et particulièrement chez les coureurs. En effet les ondes de choc générèrent la destruction de globules rouges en plus des pertes générées par l'activité physique (microhémorragies digestives, accélération du débit cardiaque provoquant des chocs des globules rouges dans les vaisseaux...). Il est donc important de veiller à un apport suffisant dans l'alimentation.

Ses sources principales proviennent de la viande rouge, du boudin noir et des fruits de mer.

Dans le monde alimentaire végétal, il s'agit d'un fer non héminique qu'il faut associer dans un même repas à des sources de vitamine C (citron, poivron cru, kiwi, brocoli) pour être bien assimilé : spiruline, sésame, quinoa, persil, algues.

→ L'importance de l'hydratation dans la préparation

L'hydratation quotidienne est optimale en dehors des repas, régulièrement et par petites quantités.

En plus d'acheminer les toxines vers nos organes d'élimination, l'eau va permettre le stockage des glucides dans notre corps (sous forme de glycogène).

Lors d'une épreuve d'endurance comme le marathon, c'est ce stock qui va être utilisé pour fournir l'effort dans la durée.

Il est donc important de veiller à constituer ses réserves. Un volume de 2 litres d'eau au quotidien notamment pendant la préparation à l'épreuve est recommandé.
Attention à boire une eau faiblement minéralisée pour ne pas surcharger le travail des reins.

2- Préparation optimale une semaine avant l'épreuve : Le Régime Dissocié

La semaine précédent l'épreuve, il est possible de s'inspirer d'un programme alimentaire spécifique et ponctuel scindé en 2 phases :

- Phase 1 de J-6 à J-3 : diète hypoglucidique.

Les menus contiendront moins de glucides qu'habituellement de manière à « vider » les stocks de glycogène

- Phase 2 de J-3 à J0 : diète hyperglucidique.

Les glucides sont réintégrés en grande quantités pour reconstituer les stocks juste avant l'épreuve. Comme évoqué plus haut, une attention particulière à l'hydratation pendant cette phase est primordiale pour permettre cette reconstitution des réserves.

Pendant les 2 phases, les proportions doivent rester raisonnables et adaptées de manière à ne pas générer un stress trop important pour l'organisme.

Pour en savoir plus sur cette pratique, je vous invite à consulter le site sante-et-nutrition.com qui vous donnera des exemples concrets de menus.

Vous voilà armés pour optimiser vos habitudes alimentaires en complément de votre préparation. Vous vous donnez ainsi toutes les chances de vivre au mieux cet évènement.

Nous sommes cependant tous différents et la préparation alimentaire doit être adaptée à chaque constitution. Soyez donc aussi à l'écoute de ce qui vous fait envie sans appliquer « scolairement » un programme. Si besoin, prenez conseil auprès de professionnels en nutrition du sportif.

Le prochain article à venir courant avril abordera l'alimentation le jour même de la course et pendant la course.

Bonne préparation à tous !