

*Alimentation, sport, farniente*

# Les pièges de l'été



**UN COUP DE CHAUD ? ON SE SENT  
UN PEU COUPABLE APRÈS AVOIR BU  
UN VERRE DE TROP À L'APÉRO ?  
ON SE REMET MAL D'UNE SOIRÉE  
EN BOÎTE DE NUIT ? VOICI PLEIN  
DE BONS CONSEILS POUR CONCILIER  
UN ÉTÉ FESTIF AVEC UN ÉTÉ SPORTIF.**

Par Norbert Ligneul, photos Laurent Reviron,  
Manu Molle et D.R., illustrations Jacques Vivant



Si vous en avez la possibilité,  
courir en bord de mer  
présente une saveur  
particulière. Mais attention au  
coup de chaleur !



**V**acances ou pas, l'été donne l'occasion de se laisser aller à quelques excès en tous genres. Côté alimentation surtout, mais pas que.

Joggeur passe en revue tout ce qu'il faut faire – ou ne pas faire – pour éviter toute « séquelle » morale ou physique à la rentrée et pourquoi pas vous donner envie d'en faire plus et mieux !

► **EN VACANCES, JE CHANGE MES HABITUDES ALIMENTAIRES. C'EST GRAVE DOCTEUR ?**

Il est important de manger avant de courir pour ne pas manquer d'énergie. De manière générale, l'alimentation d'un sujet sportif s'articule autour de trois repas ainsi qu'une à deux collations en fonction de son entraînement. Laure Levasseur, nutritionniste, précise que la priorité « est d'assurer des apports qui couvrent ses besoins énergétiques et hydriques ». Changer ses habitudes tout en respectant a minima le célèbre « manger bouger » et une consommation d'au moins cinq fruits et légumes par jour ne pose pas de problème.

► **EN ÉTÉ, IL FAIT CHAUD ET JE MANGE MOINS...**

La règle voudrait qu'il faille « connaître ses besoins pour quantifier son alimentation ». Mais si l'on ne souhaite pas compter les calories ? Les besoins nutritionnels restent les mêmes quelles que soient les périodes de l'année. Si certains aliments sont à privilégier, d'autres sont à bannir pour notre activité (cf. « Aliments à éviter »). Il suffit d'en tenir compte pour passer un été serein sans peser chaque fourchette.

► **DANS QUELLES PROPORTIONS FAUT-IL BOIRE QUAND IL FAIT CHAUD ?**

En été, plus qu'en toute autre saison, il faut maintenir l'équilibre électrolytique

afin d'éviter la sous-hydratation (qui peut conduire à la déshydratation) ou la surhydratation qui peut conduire à une hyponatrémie (faible niveau de sel dans le sang). Il convient de compenser les pertes de sodium et d'autres minéraux (électrolytes) par une hydratation constante à base de boissons sportives légèrement sucrées et d'eau plate. Une heure avant de courir, buvez de deux à trois verres d'eau ou tout autre liquide non caféiné. Trop s'hydrater n'est pas une bonne solution non plus puisque dans ce cas, vous auriez à vous arrêter souvent tout au long de votre parcours. En courant, il faut boire environ toutes les vingt minutes

l'équivalent d'un verre. Au cours des séances d'entraînement plus longues (90 minutes ou plus), une partie de votre apport hydrique devrait inclure une boisson sportive pour remplacer le sodium perdu et d'autres minéraux (électrolytes). « Après l'effort,



Un bracelet antimoustique (Marie Rose ou Pikpanou®) quand on court en fin de journée, vous verrez que ce n'est pas idiot !



Un article réalisé avec Laure Levasseur, diététicienne près de Rouen et coach diététique à la salle Point Fit sur Mont-Saint-Aignan (<http://levasseur-laure.e-monsite.com>), et David Le Ferrand, coach spécialisé dans la préparation physique et les sports collectifs dont le football.





## DU FRACTIONNÉ, OUI, MAIS DANS DES ZONES OMBRAGÉES SI POSSIBLE.

il faut restaurer l'équilibre hydro-électrolytique par un apport d'eau riche en sodium (Vichy Saint-Yorre, Badoit...) », ajoute Laure Levasseur.

### ► VIANDE OU POISSON ?

Bon nombre de coureurs recherchent et consomment dans leur alimentation une majorité de glucides mais il ne faut pas négliger l'apport en protéines. Apportant un peu d'énergie mais surtout très efficaces pour réparer les tissus musculaires endommagés, elles doivent couvrir environ 15 % de votre apport quotidien. De manière générale, les coureurs brûlent 0,5 à 0,75 g de protéine par kilo de poids corporel chaque jour. Les aliments contenant un maximum de protéines sont les poissons, les viandes maigres, la volaille, les haricots, noix, grains entiers, les blancs d'œufs, le lait pauvre en gras, les fromages maigres et quelques légumes. Le poisson contient moins

musculaires endommagés, elles doivent couvrir environ 15 % de votre apport quotidien. De manière générale, les coureurs brûlent 0,5 à 0,75 g de protéine par kilo de poids corporel chaque jour. Les aliments contenant un maximum de protéines sont les poissons, les viandes maigres, la volaille, les haricots, noix, grains entiers, les blancs d'œufs, le lait pauvre en gras, les fromages maigres et quelques légumes. Le poisson contient moins



## NUTRITION ALIMENTS RECOMMANDÉS



**Glucides raffinés :** les aliments transformés comme les pâtes, le riz blanc et les bagels nature sont de bons choix avant ou après un entraînement. Bien qu'ils ne soient pas aussi nutritifs que les grains entiers et les aliments non transformés, ils sont plus assimilables. Un bagel nature avec du beurre d'arachide (et un verre d'eau) est un choix sûr avant une longue sortie.



**Fruits et légumes à faible teneur en fibres :** si vous voulez manger des fruits ou des légumes avant de courir, courgettes, tomates, olives, raisins et pamplemousses sont vos amis, tous pauvres en fibres.



**Antidiarrhée :** certaines personnes ont des problèmes quand ils consomment des produits laitiers avant de courir. Les jus de soja, de riz et d'amande ne contiennent pas de lactose qui peut être difficile à digérer. Vous pouvez également essayer les laits acidophiles et les yaourts à base de cultures vivantes qui contiennent des bactéries qui aident à la digestion.

## NUTRITION ALIMENTS À ÉVITER



**Aliments riches en fibres :** les aliments à grains entiers (avoine, orge, quinoa, riz sauvage...), les légumes et les fruits riches en fibres peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux s'ils sont consommés en excès. Bien que ces aliments soient excellents et sains, ils peuvent causer des problèmes digestifs chez ceux qui les absorbent en grande quantité la veille ou le matin d'une longue sortie.



**Aliments à haute teneur en matières grasses :** fritures, fromage, hamburgers, bacon, etc. se digèrent lentement et vous les sentirez comme s'ils étaient assis dans votre estomac. Évitez également de vous goinfrer tous les soirs de saucisses consommées au barbecue.



**La caféine :** le café ou autres boissons contenant de la caféine sont susceptibles de provoquer des problèmes stomacaux ou intestinaux. Jusqu'à deux « expressos » par jour, ça va. Au-delà, les effets négatifs l'emportent.



**L'alcool :** l'alcool bloque l'élimination de l'acide lactique et empêche une bonne réhydratation. Même si vous buvez de l'eau en grande quantité, elle sera éliminée. Saviez-vous que lorsqu'on boit une bière dans le but de récupérer d'un effort, la quantité d'urine que l'on élimine ensuite est supérieure à la quantité de bière ingérée ?

de toxines que la viande (surtout rouge) et moins de graisses cachées... Une cure de poisson reste vivement conseillée !

► **FAUT-IL MANGER AVANT D'ALLER COURIR ?**

Il fait chaud, on veut paraître plus svelte en soirée... et l'on décide d'aller courir à jeun. Ne pas manger avant d'aller courir peut être assimilé à une erreur (sauf dans le cas d'une pratique ciblée sur les sorties à jeun, à lire dans ce numéro) ! David Le Ferrand, coach sportif, précise que « l'alimentation est votre carburant. S'il convient de ne pas manger juste

avant un effort prolongé ou violent pour éviter une sensation de douleur dans l'estomac (et les points de côté !), privilégiez une collation ou un repas léger une heure et demie à deux heures avant votre effort. Tant que vous vous donnez suffisamment de temps pour digérer la nourriture, vous n'aurez pas de souci. » La nutritionniste enfonce le clou : « Choisissez quelque chose de riche en glucides et pauvre en gras, en fibres et protéines. Quelques exemples de bonne ration : une banane et une barre énergétique ou un bol de céréales avec une tasse de lait froid. Évitez les aliments riches en fibres et riches en matières grasses car celles-ci peuvent causer des problèmes gastro-intestinaux. »



**Grosses chaleurs ? Des compléments peuvent aider à soulager les sensations de « jambes lourdes. »**

► **QUE FAUT-IL MANGER APRÈS L'EFFORT ?**

L'après-course est un moment majeur de la récupération des

sportifs. Trop souvent négligé, vous ne permettez pas à votre corps d'assimiler l'effort qu'il vient de faire. Des études ont montré que les muscles sont plus réceptifs à la reconstruction du glycogène (glucose stocké dans le corps) dans les trente premières minutes après l'exercice. Si vous mangez peu de temps après votre séance d'entraînement, vous pouvez réduire la raideur musculaire et les douleurs. Ne négligez pas les protéines. Les barres nutritives peuvent éventuellement faire

## UNE BONNE CURE DE POISSON RESTE VIVEMENT CONSEILLÉE !





Tout le monde ne peut pas prétendre participer au marathon des sables mais chacun est en mesure de porter une casquette équipée d'une saharienne et des lunettes pour se protéger efficacement du soleil.

l'affaire. Un smoothie à base de (vrais !) fruits et de yogourt est excellent pour la récupération. On peut aussi compenser la consommation de protéines par un sandwich au pain complet agrémenté de poulet ou de jambon dégraissé.

► « SI JE PRENDS UN VERRE AVANT DE COURIR OU QUELQUES VERRES LA VEILLE, QUEL EFFET CELA AURA-T-IL SUR MA SORTIE ? »

La bière posséderait des bienfaits pour la santé. Elle contient des flavoïdes qui interviennent dans le ralentissement du vieillissement cellulaire, de la vitamine B et du chrome qui servent à transformer les hydrates de carbone en énergie. Voilà pour se donner bonne conscience. Mais l'alcool bloque l'élimination de

l'acide lactique (à l'origine des crampes et courbatures), favorise la déshydratation et le stockage des graisses. Comme le revendiquent plusieurs entraîneurs de football de ligue 1 : « À condition qu'elle soit la dernière de la journée et qu'il n'y ait pas de match juste après, un sportif peut boire une petite bière. » Ouf ! Notez que les effets d'une « bonne cuite » la veille seront plus vite gommés grâce à une sortie de trente minutes en footing tranquille.

► COMMENT SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Se protéger avec une casquette équipée d'une saharienne (sur la nuque) est indispensable. Pensez à vous humidifier le corps aussi souvent que possible. La crème solaire est incontournable mais gare à ne pas en mettre sur le front (merci la casquette) sous peine de la sentir ruisseler dans les yeux avec la transpiration ! //

Une bonne cuite sera plus rapidement « effacée » grâce à un footing d'une trentaine de minutes. Mais la cuite n'est pas un exercice obligatoire. Quoique... (ça va, on plaisante !)

**ET LA CIGARETTE ?**

La nicotine stimule et relaxe l'organisme via la libération d'adrénaline, une hormone liée au plaisir. À chaque bouffée, on note une augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque, une réduction de l'appétit. Elle aurait également pour effet d'améliorer la concentration et la mémoire. A faible dose, la nicotine ne serait pas dangereuse mais les goudrons et autres produits toxiques que contient une cigarette le sont. Fumer une heure avant et deux après une sortie en course à pied est contre-indiqué pour vos pauvres alvéoles pulmonaires complètement dilatées, dix fois plus réceptives aux toxines !



**Et la E-cigarette ?**

J'essaie d'arrêter de fumer depuis que je cours. La e-cigarette pose-t-elle problème vis-à-vis de la course à pied ? Le principe de l'e-cigarette consiste à simuler l'acte de fumer en reproduisant le geste et une forme de goût. Produisant une vapeur, elle peut être aromatisée et contenir, ou non, de la nicotine (18 mg/ml au maximum en France). Les retours qui existent aujourd'hui en France sur ce nouveau produit tendent à démontrer « qu'elle pourrait constituer une méthode efficace pour le sevrage tabagique » selon une étude menée par le Comité Départemental des Maladies Respiratoires de Dordogne. À l'université d'Auckland aux USA, une étude a comparé des cigarettes réelles avec des e-cigarettes dosées à 16 mg/ml. Après consommation jusqu'à un seuil donné, les concentrations de nicotine maximales dans le sang s'élèvent à 13,4 ng/ml contre 1,3 ng/ml avec les ersatz, soit environ dix fois moins. Côté nicotine, si une clope avant un run est déconseillée, une e-cigarette l'est dix fois moins ! L'absence de goudron, dioxyde de carbone et autres toxines, joue en faveur de l'e-cigarette (en photo : Nhoss).

