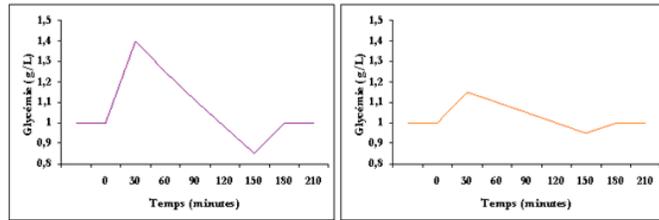


# L'Index Glycémique

L'appellation sucres rapides (**glucides simples**) et sucres lents (**glucides complexes**) est dépassée. On distingue maintenant les glucides par leur index glycémique qui les classe selon la glycémie qu'ils induisent après la prise alimentaire (**réponse postprandiale**).



Index glycémique élevé

Index glycémique bas

De manière générale on favorise les glucides à index glycémique bas. Ils sont à consommer durant un repas équilibré composé de protéines, lipides (graisses) et glucides.

IG bas (<50)	IG moyen (50 à 74)	IG élevé (>75)
<b>PRODUITS SUCRÉS</b>		
Fructose : 23	Saccharose : 65	Glucose : 100
		Miel : 80
		Maltose (maltodextrine) : 105
<b>FÉCULENTS</b>		
Lentilles/Haricots blancs : 30	Riz blanc : 57	Purée pomme de terre : 81
Chocolat : 49	Pain complet : 69	Pomme de terre bouillie : 70
		Baguette : 95
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>		
Poire : 30	Betteraves / Melon / Ananas : 65	
Raisin : 46	Abricot / Banane/ Pêche : 57	
<b>LAITAGES</b>		
Lait demi-écrémé : 30	Entremet / Crème glacée : 61	
Yaourt : 33		

Les prises de glucides sont à répartir dans la journée en tenant compte de l'IG de l'aliment, du **décal** entre l'ingestion et l'exercice.

# Les Glucides, énergie de l'effort

Les glucides sont considérés comme le **macronutriment le plus important** dans l'alimentation du sportif. Dans une période d'entraînements l'alimentation est normo-glucidique (50% AET).

On privilégie les glucides complexes à IG faible à moyen loin de l'exercice, et les glucides simples à IG élevé proche de l'exercice.

## Alimentation pré-compétitive ou « Pasta party » :

**3 jours** avant le jour J, on procède à une mise en **réserve de glycogène** par augmentation des glucides en remplacement des lipides (jusqu'à 70% AET). Il faut s'assurer d'avoir des **glucides complexes** (pâtes, lentilles..) à tous les repas.

Le dernier repas doit-être avant tout digeste, riche en glucides, pauvre en lipides et ingéré 3h avant l'épreuve.

## Collation glucidique de récupération entre 2 entraînements ou 2 épreuves compétitives :



Pour la récupération, si aucun repas n'est possible dans les 30 min, il convient de consommer immédiatement après l'effort une

# Le Magnésium



◇ Le Magnésium facilite l'utilisation du glycogène musculaire. Il faut veiller à couvrir les Apports Nutritionnels Conseillés : **390 mg/jour**.

## Équivalences pour 50mg de magnésium :

- 60g de bettes, 100g d'épinards, 250g d'haricots verts ou 2 cœurs d'artichauts
- 1 grosse banane, 200g de mûres, 250g de framboises ou fruits de la passion
- 30g de fruits de mer
- 2 grands verres d'eau minérale Hépar®, Contrex®, Quézac® ou Badoit®
- 1 baguette et demie de pain ou ½ baguette de pain complet
- 50g de flocons d'avoine (1/3 d'un bol) ou 60g de muesli aux fruits (1/3 d'un bol)
- 40g de maïs frais
- 10 carrés de chocolat noir
- 20g d'amandes sèches ou 30g de noisettes

◇ Seuls les sportifs ayant un effort d'une durée supérieure à 3h, avec de **fortes sudations**, sont en risque de carences du fait des pertes hydroélectriques importantes. (exemple : marathonien). Autrement, une majoration en Magnésium ne se justifie pas.

Il existe des produits de récupération

## Les boissons de l'effort, indispensables ?

Pour bien choisir une boisson de l'effort, il faut lire attentivement les étiquettes et analyser finement sa composition (eau, glucides simples, vitamines et minéraux).

### ◇ Les Glucides simples :

Le fructose reste le glucide à privilégier dans ce type de boisson (IG bas). Le glucose est le plus souvent le glucide majeur. On trouve aussi du saccharose (sucre de table), et des édulcorants qu'il est préférable d'éviter.

Pour des exercices continus de plus d'une heure ou des séances de renforcement musculaire, l'ingestion d'une boisson glucidique devient nécessaire lors de l'exercice.

**Boisson de l'effort :** eau + mélange de deux glucides minimum (concentration selon la température extérieure) + sel (1g/L environ)



### ◇ Vitamines et minéraux :

En règle générale, la complémentation en vitamines et minéraux n'est pas justifiée du moment que l'alimentation du sportif est équilibrée.

A l'exception :

- Sodium : risque de carence dûe aux pertes sudorales

## L'hydratation

En plus des 1,5L quotidien, le sportif doit aussi compenser les pertes sudorales et respiratoires par l'hydratation le plus rapidement possible.

Après l'exercice, il est nécessaire d'ingérer 1,5 fois le volume de poids perdu pendant l'effort (pesée avant et après effort avec vessie vide).

Durant l'effort, il faut s'hydrater par petites gorgées (10 à 15mL) toutes les 15 min.

La déshydratation nuit à la performance !



### ◇ Proposition de boisson de récupération « maison » :

Dans 1 L d'eau, mettre :

- 1 pincée de sel (pour maintenir l'état hydrique et compenser les pertes)
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire (pour contrer l'acidité lactique)

# Nutrition & performance sportive



L'alimentation du sportif ne fait pas l'objet d'une formule générale, elle doit être adaptée individuellement selon l'âge du pratiquant, la fréquence, la durée et le niveau de pratique, le type de sport et l'intensité de l'activité physique.

