

Courez 100 km d'un coup sans ruiner votre santé

Dans le film de Niels Tavernier "De toutes nos forces", un père de famille réalise un "Ironman" course extrême qui comprend 3,8km à la nage, 180 km à vélo et un marathon... en portant avec lui son fils tétraplégique de 17 ans (vous trouverez la bande annonce au bas de ce message).

J'ai personnellement sélectionné ce film pour qu'il soit vu par le plus grand nombre de familles et de jeunes. Le voilà enfin disponible pour tous.

Tous les pères vont avoir envie de vivre une telle aventure dont l'intensité peut créer des liens très forts entre père et fils.

Plusieurs pères m'ont demandé comment ces choses étaient possibles, comment on peut se préparer à une telle épreuve sans mettre en danger sa santé. Les exploits de ce genre se font-ils nécessairement grâce au dopage ? Combien de temps pour se préparer à relever un tel défi ?

Plutôt que de risquer de me tromper, j'ai préféré demander à l'un de mes fils, sportif passionné, micronutritionniste formateur, spécialisé en nutrition du sport qui accompagne de nombreux sportifs de haut niveau dans de nombreuses disciplines, dont le triathlon.

Professeur Henri Joyeux

1/ Comment une telle performance peut-elle être concevable sans se mettre en danger ?

Il convient de rappeler avant tout ce dont on parle : *l'IronMan® de Nice*. Cette épreuve de légende, née dans les milieux sportifs de l'armée américaine à Hawaï, propose un défi insensé : *nager 3,8 km, puis monter sur son vélo pour pédaler pendant 180 km, et enfin courir 42,195 km, soit un marathon...* Chacune de ces trois épreuves a déjà à elle seule de quoi faire frémir ! Et pourtant des milliers de concurrents participent chaque année à ces compétitions, avec toutes les contraintes que cela comporte. Chaussures, vêtements, vélo, entraînement à chacune des disciplines sur des distances adaptées : il est évident que rien ne peut être improvisé. Le film de Nils Tavernier montre bien à quel point l'entraînement est dur à assumer pour un triathlète, a fortiori pour un *IronMan*.

Dans toutes les disciplines sportives, les coaches s'accordent pour dire que la progressivité et la régularité sont indispensables... Facile à dire, mais difficile à appliquer sans un coach, justement !

On ne se lance pas dans un *half IronMan* ou un *IronMan* du jour au lendemain. On commence par des triathlons « découverte », et l'on allonge peu à peu les distances. Cela vaut pour toutes les disciplines d'endurance, du trail au marathon en passant par le cyclisme, le VTT ou la natation. En course à pied, on commence par courir 10 km, puis un semi-marathon, peut-être un marathon par la suite, voire un 100 km... et c'est seulement une fois le premier défi réalisé que l'on peut appréhender la réalité du défi « au-dessus ».

Il faut souligner que la progressivité trouve un sens tout particulier dans le domaine de la santé. On considère globalement que le sport est un vecteur de santé... En réalité, tout dépend de la manière dont la pratique est organisée. L'absence d'activité physique est nocive à la santé. Le sport à intensité raisonnable, en quantité progressive, stimule très efficacement le système immunitaire, régule les métabolismes, améliore la résistance au stress, l'élimination de toxiques par la

transpiration en particulier...

Une pratique trop intensive fatigue, diminue les défenses immunitaires, génère de l'inflammation, et parfois des blessures dont il est difficile de revenir (tendinites, fractures de fatigue, déchirures...).

Il est donc vital de trouver le juste équilibre dans la préparation physique, en organisant des cycles d'intensité et de volume différents, entrecoupés de périodes de repos. L'entraînement comprend aussi ces périodes sans lesquelles l'organisme ne récupère pas.

Enfin, l'entraînement doit se faire sur tous les fronts, y compris dans le domaine de la nutrition... Et les choses ont beaucoup évolué dans les trois dernières décennies.

Il est vital, particulièrement pour ceux qui reprennent le sport après quelques années d'arrêt, de faire un point complet chez le cardiologue et le médecin du sport avant de projeter une compétition sportive de ce type.

Une fois le feu vert du cardiologue obtenu, il sera important de ne pas se lancer de trop gros défis tout de suite. Donnez vous du temps, des mois de préparation pour la première compétition, des années avant de vous considérer comme prêt à affronter un IronMan. Le mieux est de se faire coacher par un entraîneur, c'est un peu de dépense en plus mais c'est le seul guidage valable pour ne pas tomber dans les erreurs qui peuvent annihiler tous vos efforts.

Annonce spéciale de Jean-Marc Dupuis de *Santé Nature Innovation* :
Pour lutter contre l'arthrose, faites de l'exercice !

On croit souvent que nos articulations, comme des machines, s'usent avec le temps et qu'il faut les préserver en évitant de faire trop d'exercice. C'est complètement faux ! [Regardez cette vidéo](#) pour en apprendre plus et recevoir votre stratégie complète contre l'arthrose.

2/ Quel type d'alimentation pour une telle épreuve ?

Le sujet est long et complexe, mais il convient, avant toute chose, de donner les bases incontournables de la nutrition sportive.

Par nécessité, on fait la différence entre l'alimentation « avant, pendant, après » l'effort. En effet, chaque étape de la pratique sportive génère des besoins différents.

– **Avant l'effort**, il s'agit d'être en bonne santé, de mettre de côté les réserves nécessaires (énergétiques, mais aussi vitaminiques, minérales...), et de se donner ainsi la possibilité d'avoir un entraînement de bonne qualité par la suite. On conseille donc une alimentation riche en micronutriments, c'est-à-dire beaucoup de fruits et légumes frais de saison (idéalement 5 de chaque, pour garantir les apports de vitamines et minéraux), des produits complets plutôt que des raffinés, et des graisses de qualité.

Les meilleures graisses pour la santé

Sur ce point, il convient de corriger quelques idées reçues qui ont la vie dure : manger des graisses ne fait pas grossir. Au contraire, certaines graisses sont essentielles pour la qualité de la peau, des tissus, pour l'adaptation de l'organisme à l'effort et pour la cicatrisation des microtraumatismes provoqués à l'entraînement. On doit en revanche choisir soigneusement la qualité de ces graisses,

qui doivent être riches en acides gras essentiels de type oméga-3 en particulier.

Il faut compter au moins 30 % de graisses dans les apports quotidiens, en choisissant d'abord les huiles végétales riches en oméga-3, et pas trop riches en oméga-6 (huile de colza, 2 à 4 cuillerées à soupe par jour, ou bien huile de cameline, 1 à 2 cuillerées à soupe par jour), poissons gras (sardines, maquereaux, anchois, saumon sauvage de préférence, truite...) à cuire à la vapeur douce.

Il convient de ne pas abuser des viandes rouges (1 fois par semaine), et de leur préférer les volailles, surtout issues des filières du lin (bleu-blanc-cœur). Ainsi vous constituez de bonnes et justes réserves pour les efforts à accomplir.

L'obsession que l'on retrouve souvent dans le monde du sport, c'est la consommation de féculents, et en particulier de pâtes... Il importe de rappeler plusieurs choses : les pâtes, particulièrement si elles sont blanches (raffinées), ne sont pas des glucides lents, mais au contraire, elles présentent un index glycémique très élevé. Donc en manger trop et trop souvent n'est pas prudent. Choisissez les vrais glucides lents : légumineuses (lentilles, pois chiches, pois, haricots...) qui vous apporteront aussi bien d'autres choses. N'oubliez pas que les réserves de sucre sous forme de glycogène ne sont pas les seules sources d'énergie possible. Entre 70 et 80 % de ses capacités aérobies, on consomme presque autant de lipides que de glucides...

– **Pendant l'effort**, il s'agit de ralentir la vidange des réserves énergétiques. En effet, contrairement à ce que l'on pense, il n'est pas possible d'assurer pendant un effort les apports correspondant à la dépense énergétique en cours. Le mieux est de choisir une boisson énergétique complète (glucides, BCAA = Branched Chain Amino-Acids = Acides aminés ramifiés, minéraux, vitamines), et surtout très digeste, et de boire très régulièrement pour limiter les troubles digestifs. Une à deux gorgées toutes les 5 à 10 minutes.

– **Après l'effort**, il faut compenser les pertes provoquées par l'effort : eau, minéraux, oligoéléments, vitamines, et substrats énergétiques (glucides, acides aminés), et permettre aux tissus de se régénérer (microtraumatismes).

3/ Faut-il ajouter des compléments, et si oui lesquels et durant combien de temps ?

Les produits de nutrition sportive représentent un business vraiment juteux, particulièrement pour les entreprises de la grande distribution. Il faut savoir avant tout que les formules qui ne contiennent que des glucides, un peu de vitamines et un peu de sel sont de très mauvaise qualité et ne respectent pas les réels besoins physiologiques.

Regardez donc bien les étiquettes. Faites vous conseiller par des personnes compétentes. Le minimum dans une boisson d'effort est d'avoir des glucides, un peu d'acides aminés (les fameux BCAA qui sont très bien assimilés et sont ensuite transformés en sucres, donc en énergie), des vitamines (C, B1, B6, E au moins), et des minéraux (Sodium, Magnésium, Potassium) et un minimum d'oligoéléments (Zinc, Sélénium, Chrome...).

Pour les compléments alimentaires, leur utilité concerne essentiellement les périodes où la charge d'entraînement est importante, et où l'alimentation ne peut pas suffire. Ce sont des périodes de transition qui devront être suivies d'une période de récupération.

Donc : des compléments toute l'année, non, une alimentation santé, oui.

Les compléments sont faits pour passer un cap, oui, mais avec un suivi. Certaines entreprises se sont spécialisées dans la nutrition santé, et dans l'utilisation des micronutriments selon une méthode

vraiment efficace et cohérente. Elles sont dignes de confiance et leurs gammes sportives, quoique bien moins connues que celles de la grande distribution, sont de qualité incomparable. Pour donner un exemple, j'utilise et conseille plus volontiers la gamme Ergysport (je travaille depuis 7 ans à son développement), avec laquelle j'obtiens la plupart du temps d'excellents résultats. (www.ergysport.com)

Quand on voit les performances accomplies par ces athlètes, on se demande parfois s'ils n'ont pas recours à des stimulants qui dépasseraient le cadre légal... Le fameux dopage est trop souvent évoqué sans réflexion préalable. Les journalistes en abusent.

Il faut savoir d'abord pourquoi certains produits sont interdits : ils consistent en des outils d'amélioration de la performance qui ne sont pas naturels, et surtout qui sont dangereux, voire très dangereux pour la santé de leurs utilisateurs à court, moyen, et plus encore à long terme (cancers, maladies cardiovasculaires et dégénératives).

La nutrition, les boissons d'effort, ne sont pas des produits dopants, même s'ils peuvent parfois en contenir. Il convient de demander des garanties aux fabricants.

La meilleure garantie actuellement accessible est **la garantie Sport-Protect**. C'est une entreprise indépendante qui maîtrise parfaitement le sujet du dopage et qui apporte ses compétences à de nombreuses entreprises de nutrition sportive et aux sportifs eux-mêmes. Un produit labellisé *sport-protect* est une valeur sûre.

4/ Quels conseils pour la préparation mentale ?

Là encore, la progressivité dans l'augmentation des distances projetées et la régularité dans l'entraînement sont fondamentales. On peut désirer d'un coup faire à tout prix l'*IronMan*, mais si l'on part de zéro, il faut être bien conscient qu'il faudra quelques années de pratique pour être physiquement prêt... et la solidité mentale se travaille de la même manière ! On a l'habitude de dire que les plus anciens ont un moral plus solide... c'est bien la preuve que l'expérience est le principal déterminant de la préparation mentale. Être confronté à des difficultés physiques pendant l'entraînement nous prépare toujours à celles que nous rencontrerons le jour de la compétition. Au besoin, certains coaches se sont spécialisés dans cette partie de l'entraînement.

5/ Et si l'on arrive au but, il faut combien de jours pour s'en remettre ?

Une personne bien préparée se remettra en l'espace de quelques jours de ce type d'effort. En effet, l'organisme aura été préparé à réagir à ces contraintes et s'en sortira plus rapidement. Il reste une fatigue résiduelle qui peut durer quelques semaines, mais on pourra reprendre une vie normale presque immédiatement, et refaire du sport très progressivement quelques jours à une semaine après.

Un sportif qui se lance « au dernier moment » dans ce genre de défi pourra en revanche mettre plusieurs semaines, voire plusieurs mois à s'en remettre. Ce n'est pas cohérent physiologiquement. Bien se préparer, au besoin avec l'aide d'un coach, c'est aussi se donner la possibilité non seulement de profiter de sa compétition, mais encore de pouvoir durer dans la performance, et progresser au lieu de passer de fatigue en blessures...

6/ Il n'y a pas à craindre pour l'immunité à dépenser tant d'énergie ?

Je me répète, mais c'est important. Si l'on est progressif, on évite de se fatiguer à un point excessif. En faire trop d'un coup est le meilleur moyen d'affaiblir son immunité.

Il faut donc planifier sa préparation en gardant des périodes d'allègement de l'entraînement, garantir une alimentation riche en micronutriments, et dormir correctement et suffisamment. Voilà les règles à respecter pour donner le temps à son système immunitaire de réagir.

Une dernière chose : il importe de se tenir au courant et de chercher des informations dans des revues de qualité qui savent parler de sport et de santé. Pour les passionnés par le sujet, *Sport et Vie* et *Zatopek* sont d'excellentes publications.

Jean Joyeux

Micronutritionniste