

CONSEILS DIETETIQUES POUR PREPARER UN MARATHON

1- Pendant la phase de préparation au marathon (les quelques mois qui précèdent l'épreuve)

1.1 Adopter une alimentation équilibrée : Veiller aux quantités, à la qualité et à la diversité !

La journée se compose de 3 repas + 1 collation

- **Petit-déjeuner** : **1 portion de pain** (60 à 80g) ou du pain grillé + **1 produit laitier** (yaourt ou fromage blanc 3% ou 1 bol de lait demi-écrémé) + **1 fruit frais** (kiwi ou orange) + 2 cc de beurre +/- 2cc de confiture.

Eviter les viennoiseries et céréales trop sucrées et grasses !

Prendre le petit-déjeuner au moins deux heures avant de courir sinon privilégier un petit déjeuner plus léger et facile à digérer (ex : 2 pain grillés + 1 yaourt + 1 compote)

- **Déjeuner et diner** : **1 portion de crudités** + **1 portion de Viande maigre** (env. 120g) ou poisson (150g) ou 2 à 3 œufs (2 fois/semaine) + **1 portion de légumes cuits** (au moins autant que le féculent dans l'assiette) + **1 portion de féculent** (½ de l'assiette le midi et 1/3 le soir) +/- pain + **1 laitage** (yaourt ou fromage blanc 3%, 30g de fromage occasionnellement) + **1 fruit ou compote** + **2 cc d'huile** (colza de préférence)
- **Collation** (à prendre si plus de 6h séparent les 2 repas principaux ou si entraînement le soir avant le repas et à adapter en fonction de la faim, de l'envie et de l'activité pratiquée) : **1 laitage +/- 1 portion fruit (ou 1 compote) +/- 30g/40g de pain** avec une garniture sucrée (confiture/miel) ou salée (jambon/fromage ...)

Il est important de faire le plein de vitamines et minéraux avant une épreuve tel que le marathon. Aussi, la meilleure façon d'y arriver est de diversifier son

alimentation en privilégiant des aliments simples et de qualité. Eviter les plats préparés ou veiller à leur composition !

- **Diversifier les viandes** au maximum en privilégiant les plus maigres : blanc de volaille (poulet, dinde, lapin), bœuf (tende, noix, bavette, steak haché 5%), filet de veau ou de porc ou jambon maigre, etc.
- **Manger du poisson au moins 2 fois par semaine** en alternant un poisson maigre (cabillaud, merlu, lieu...) et un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...)
- **Diversifier les fruits et légumes** en privilégiant ceux de saison (sinon alterner avec surgelés et conserves sans additifs)
- **Privilégier les viandes grillées** sans matière grasse et cuire les poissons au four et au court-bouillon.
- **Privilégier l'huile de colza** comme source de matière grasse car c'est l'huile la plus équilibrée et la plus riche en oméga 3.
- **Varié les féculents** (pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, légumineux...)
- **Si vous consommez beaucoup de pain, diminuez la portion de féculent** (choisir entre : 200g de féculents OU 150g de féculents + 30g de pain OU pas de féculents et 80g de pain).
- **Choisir des produits laitiers maigres** : yaourt nature classique ou fromage blanc 3% et limiter le fromage à 30g/jour occasionnellement.
- **Garder les plats en sauce, les frites et les desserts sucrés pour les moments de plaisir et de convivialité** (une à deux fois /semaine maxi !...)

1.2 S'imposer un protocole hydrique strict car l'hydratation est la première garantie de la performance !

L'eau est le premier constituant de l'organisme (60 à 70 % du poids de corps). Il faut savoir qu'un sportif élimine beaucoup d'eau, parfois plus d'1,5l/h... **La soif est le signal d'alarme**, mais cette sensation correspond déjà à une déshydratation (**1% du poids de corps soit 10% des capacités physiques en moins !**). **Il est donc important de boire avant d'avoir soif et encore plus pendant l'effort !**

- **Exemple de plan hydrique**

Au réveil à jeun : 1 à 2 verre d'eau

Petit-déjeuner : 1 apport hydrique (thé, café, infusion, eau)

Matinée : au moins ½ litre en plusieurs prises

Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau

Après-midi : moins ½ litre en plusieurs prises

Diner : 2 à 3 verres d'eau

Au coucher : 1 à 2 verres d'eau

« La perte en eau n'est compensée que partiellement à l'effort »

A l'effort : boire régulièrement par petites quantités (150 à 200ml réparties toutes les 20 min)

Après l'effort : boire de préférence une eau riche en bicarbonate (Vichy Saint-Yorre, Vichy Célestin, Badoit...)

- Varier les eaux car à chaque eau sa qualité ! Eviter l'eau d'Hépar la veille et le jour de la compétition car elle est riche en magnésium et peut être laxative !
- **La couleur de vos urines est un bon indicateur de l'hydratation ! Elle doit être claire au lever et à jeun !**

2- Pendant les trois jours qui précèdent le marathon

Pour être performant le jour de la compétition, les 3 derniers jours sont déterminants et aucun sportif ne doit s'inscrire dans une restriction alimentaire ou hydrique. **Il faut à l'inverse OPTIMISER ses réserves en eau et en énergie !**

- **Il faut donc continuer à manger équilibré et varié** comme indiqué plus haut **mais** il faut en plus « gonfler » **ses réserves en glycogène** (réserves d'énergie) !

- Pour se faire, il suffit d'augmenter la portion de féculents (on passe de ½ à 2/3 de l'assiette le midi et 1/3 à ½ le soir) à chaque repas sans diminuer pour autant la portion de protéines ou de légumes. On choisira des aliments encore plus maigres pour ne pas charger l'organisme.
- L'hydratation est primordiale !

3- Le jour de la compétition

Pas de modification, une adaptation en fonction des impératifs de l'organisation de la compétition.

3.1 S'hydrater :

- Avec de l'eau
- Eventuellement ajouter un mélange de sucre en fonction de la durée de l'effort et de la température extérieure
- Sans oublier une pincée de sel en cas de forte sudation.
- Il est important de personnaliser en quantité cette hydratation de façon à éviter le risque de gêne causée par la distension de l'estomac. L'intensité de l'effort, sa durée et la température extérieure vont conditionner la quantité et la nature de la boisson.
 - Pour des efforts continus inférieurs à une heure, l'eau seule suffit.
 - Au-delà, une boisson composée d'un mélange de sucre est recommandée : diluée à 20/30g de sucre quand il fait chaud et concentrée à 50/60g par litre lorsque la température extérieure est inférieure à 10°C. En cas de forte transpiration, une pincée de sel est obligatoire. La température de l'eau a aussi son importance, environ 10 à 15°C.

3.2 Choisir le confort digestif sans tomber dans le manque d'énergie :

- **La règle des 3 heures...** Prendre un repas équilibré et complet 3 heures avant le début de l'échauffement. En effet, si la digestion n'est pas terminée, les besoins sanguins musculaires entrent en compétition avec les besoins liés à la digestion. Des troubles digestifs (ballonnements, nausées, vomissements), assortis

d'une diminution de l'oxygène musculaire, peuvent être responsables de l'absence de performance.

- **Des aliments pauvres en graisses...** La digestion des graisses étant beaucoup plus longue, il est important de supprimer les aliments concentrés en graisses, tels que les fromages, la charcuterie, les fritures, les viennoiseries, et les biscuits dont la teneur en graisse est supérieure à 10%.

- **Des fruits et légumes « sans fibres irritantes » :** Privilégier des légumes cuits, sans peau et sans pépin : carottes, courgettes, aubergines, haricots verts extra fins, betteraves, pointes d'asperges, blancs de poireaux et **choisir des fruits mûrs ou cuits**

- **Eviter le pain frais** et privilégier le pain grillé.

Schéma d'un repas avant la compétition

- Légumes (courgettes épépinées, carottes, tomates mondées, betteraves...)
- Féculents non complets
- Viande ou poisson maigre (mixés si le délai est court entre la fin du repas et le début de l'échauffement.
- Fruits cuits et mixés (compote)
- Laitages demi-écrémés seulement en fonction de la tolérance.

Exemple :

- **Betteraves rouges avec 1cc d'huile de colza et 1 cc de vinaigre**
- **Escalope de volaille grillée mixée ou dos de cabillaud citronné cuit au four ou au court-bouillon**
- **Purée pomme de terre/courgette**
- **+/- yaourt (selon tolérance) nature ou fruité**
- **Compote de fruit**
- **Pain grillé**

Attention : Il est primordial de manger lentement et de bien mastiquer pour faciliter la digestion !

3.3 Choisir sa boisson de l'effort :

- **Pour des efforts inférieurs à 1h/1h30**, une eau plate est suffisante.
- **Pour des efforts d'1h/1h30 à 3h avec une température ambiante >20°C** : 20g de glucides (mélange de glucose, fructose ou saccharose) par litre d'eau + 1,2g de sel par litre d'eau (indispensable en cas de sudation importante).
- **Pour des efforts d'1h/1h30 à 3h avec une température ambiante <20°C** : 60g de glucides (mélange de glucose, fructose ou saccharose) par litre d'eau + 1,2g de sel par litre d'eau (facultatif).
- **Pour des efforts de plus de trois heures**, à la chaleur et associés à une forte sudation, on préconise 20g de glucides (mélange de glucose, fructose ou saccharose) par litre d'eau + 1,2g de sel par litre d'eau maxi + 0,4g de potassium sous forme de sel.

Exemple de boisson de l'effort « maison »

- **Boisson à 30g de sucre par litre** : 1 briquette de jus de raisin (200ml) + 800ml d'eau +/- une pincée de sel. 1 volume de jus pour 4 volumes d'eau.
- **Boisson à 60g de sucre par litre** : 2 briquettes de jus de raisin (2X200ml) + 600ml d'eau +/- une pincée de sel. 2 volumes de jus pour 3 volumes d'eau.

Les boissons hypertoniques de types sodas, les énergisantes composées de sucre, de caféine, minéraux et de substances dénuées de fondement scientifique..., ou les stimulantes à base de caféine également ne présentent aucun intérêt pour le sportif : elles sont inadaptées !

En ce qui concerne les boissons du commerce, il faut opter pour une boisson iso ou hypotonique avec un mélange de glucose (50 à 75%) et de fructose (25 à 50%) ou de saccharose, avec une concentration raisonnable de 20/30g à 40/60g en fonction de la température extérieure et avec des prises de 150 à 300ml toutes les 15 à 30 min.