

# D

Maintenez les glucides  
Le problème des graisses  
Nos menus

## L'alimentation du coureur

Sitôt mentionné le terme de régime, les images d'obèses qui essaient de maigrir ou de malades s'évertuant à récupérer viennent à l'esprit. Mais notre régime est simplement ce que nous mangeons et manger correctement peut certainement améliorer la performance physique.

Comme les athlètes sont des individus, une bonne diète équilibrée, telle que celle recommandée par le National Advisory Committee on Nutritional Education (NACNE) de Grande-Bretagne, doit proposer la base pour décider de ce que l'athlète devrait manger. Cependant, les athlètes sont des gens spéciaux et ils ont donc des demandes alimentaires spécifiques. Elles ont été exposées dans le chapitre 11 et elles peuvent être résumées comme suit :

- Les exigences totales en énergie sont élevées.
- Au moins 60% de cette énergie doit provenir des glucides.
- Ceci inclut une plus large quantité de sucre que celle recommandée pour le public en général.
- La consommation d'acides gras essentiels doit être maintenue et, comme la quantité totale de graisses est réduite, cela signifie une substitution d'acides gras insaturés aux acides gras saturés si possible.
- La consommation de protéines doit être suffisamment élevée.
- Certains minéraux et vitamines sont requis en plus grande quantité et un supplément alimentaire peut fort bien être nécessaire.
- Les aliments doivent être simples et rapides à préparer — les athlètes sont des gens fort occupés et, malheureusement, les produits tout préparés et les « fast-foods » sont riches en graisses.

### Maintenez les glucides

Pas de carburant : pas de course. Comme les glucides et les graisses fournissent les carburants et que les réserves en graisses dans le corps sont énormes, où est le problème ? C'est assez simple car ces réserves sont

stockées et utilisées de diverses manières. Ce dont le coureur qui entreprend un entraînement intensif a besoin, c'est de recharger ses réserves en glucides musculaires aussi vite que possible après l'exercice, ce qui n'est réalisé qu'avec une diète riche en glucides — et non un régime riche en graisses. Le Tableau D1 reprend la liste de quelques aliments riches en glucides.

Les glucides complexes doivent être transformés en sucres simples avant qu'ils ne puissent entrer dans le sang et être transportés vers les muscles et ceci prend du temps. Les sucres simples sont absorbés beaucoup plus vite, de sorte que l'ingestion de quantités substantielles de sucres simples peut être essentielle si l'athlète doit recharger rapidement ses réserves en glycogène musculaire. Ce n'est toutefois pas une bonne recommandation pour le sédentaire.

#### 1. Glucides complexes

##### *Graines et céréales*

Pain,  
Gruau d'avoine  
Pâtes  
Riz

##### *Légumes*

Pommes de terre  
Maïs  
Haricots  
Pois  
Lentilles  
Pois chiches  
Brocoli

#### 2. Sucres simples

Sucre de table  
Boissons pétillantes  
Biscuits sucrés  
Les fruits (principalement séchés)

Tableau D.1

Aliments contenant des quantités suffisantes en glucides pouvant être utilisés par l'athlète qui s'entraîne intensivement.