

# Alimentation du triathlète de longue distance

---

*Le triathlon longue-distance est un sport «multi-activités» aux fortes contraintes physiologiques*

## Le triathlon : combinaison de 3 disciplines sportives exigeantes

### 1ère discipline du triathlon : la natation

Lors d'un triathlon longue distance, la distance à parcourir à la nage est au moins de 2.5 km

### 2ème discipline du triathlon : le cyclisme

En vélo, le triathlète parcourt au moins 80 km, sur des terrains aux reliefs très variés. Ceux-ci peuvent même inclure parfois des cols de haute montagne.

### 3ème discipline du triathlon : la course à pied

Pour terminer, le triathlète parcourt au moins 20 km en courant, voire un marathon lors d'un Iron man, par ex.

## Le triathlon, synonyme de dépense énergétique élevée

Pour fonctionner et se contracter, les muscles ont besoin d'énergie et plus spécifiquement d'adénosine triphosphate (ATP).

La scission de l'ATP fournit une quantité importante d'énergie au muscle. Cependant, les réserves d'ATP dans notre organisme sont **minimes** et ne permettent une mobilisation des muscles que de **quelques petites secondes**...Il est donc nécessaire de resynthétiser l'ATP au fur et à mesure des besoins. Trois grandes voies sont possibles pour cela: la créatine phosphate (CP), la filière glycolytique anaérobie et la filière **glycolytique aérobie**.

Pour l'athlète d'endurance tel le triathlète, cette dernière filière est la principale source de fourniture d'énergie musculaire. Dans ce cas, la fabrication de l'ATP va avoir lieu essentiellement en présence d'**oxygène** par **oxydation des glucides** et, dans une moindre mesure des **lipides et protéines**.

Il est donc important de :

- veiller à développer cette voie énergétique par un **entraînement adapté**
- lui permettre de fonctionner au mieux, par une **alimentation adéquate** avec notamment une mise en réserve et une utilisation optimale des glucides.

## Le triathlon longue-distance, une discipline d'ultra-endurance entraînant des contraintes spécifiques

### ❖ Des problématiques digestives liées à l'ischémie splanchnique

Pendant l'effort, il se produit une **redistribution sanguine** des territoires splanchniques (estomac, intestins...) vers les muscles. De ce fait, pendant l'effort, la circulation sanguine intestinale est fortement diminuée. Elle ré-augmente ensuite à l'arrêt de l'exercice. Ce phénomène **d'ischémie-reperfusion** est générateur de radicaux libres pouvant agir sur les cellules de l'intestin. La **barrière intestinale**, qui était jusqu'à présent étanche, peut alors laisser passer les macromolécules, du fait de **cette ouverture des jonctions serrées**. Cette **hyperméabilité intestinale** peut être à l'origine de divers troubles et **dysfonctionnements digestifs (diarrhée, flatulences etc...)**.

### ❖ Varier l'alimentation pour éviter le dégoût des saveurs sucrées et des textures liquides.

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

[www.montpelliertriathlon.com](http://www.montpelliertriathlon.com)

Comme pendant tout **sport ultra-endurant**, la pratique du triathlon peut être associée à un **dégout des saveurs sucrées**. Celui-ci intervient le plus souvent après au moins 4 h d'effort. Pour le limiter, il peut s'avérer judicieux de consommer régulièrement des produits aux **saveurs salées**. Il est alors possible de prévoir des soupes, fromages, gâteaux type sticks ou bretzels, mini sandwichs ou barres salées. Le second avantage de ces aliments est qu'il vous permettra de **mâcher un peu**. A boire ou avaler uniquement des textures liquides ou semi-liquides, certes plus digestes, une sensation «de ne rien manger» peu apparaitre, entraînant **le désir de mâcher**.

## En pratique: bien s'alimenter lors d'un triathlon longue distance

### Les 3 jours avant un triathlon : des repas riches en glucides

L'objectif des jours qui précède le triathlon sera de :

- ❖ **Augmenter le stock de glycogène** : consommer environ 10g/kg/j de glucides soit 700g pour un homme de 70 kg. Consommer **pâtes, riz, pommes de terre** etc ... en quantité adéquate. La veille, ne pas trop abuser des pâtes à la Pasta Party pour éviter une digestion difficile la nuit! Des pâtes oui, mais **sans en faire une orgie!**
- ❖ **Limiter les fibres** : attention à limiter les fibres pour éviter les flatulences le jour J.
- ❖ **Bien s'hydrater** : l'eau est indispensable pour le stockage du glycogène. 1g de glycogène nécessite 3 g d'eau. **Une légère augmentation de votre poids** est donc normale.

### Le petit-déjeuner, le matin de la compétition de triathlon

- ❖ **Privilégier les sucres lents**: un gâteau de l'effort ou encore mieux, une crème dessert spécifique accompagnés d'une boisson (éviter thé et café, excitant sauf si vous avez l'habitude) seront parfaits. Il faut privilégier des **aliments semi-liquides ou liquides** qui se digèrent mieux. Des aliments plus classiques tels des **biscuits ou du pain** accompagnés d'un yaourt peuvent toutefois convenir.
- ❖ **Eviter les sucres rapides**
- ❖ **Eviter le lait**: le lait ne se digère pas toujours très bien, surtout si vous avez une certaine intolérance au lactose. Préférer les laitages fermentés.
- ❖ **Ne pas trop manger** pour faciliter la digestion
- ❖ **Boire en attendant le début de la compétition: la ration d'attente**
- ❖ **Eviter les sucres rapides avant l'échauffement**: la consommation de sucres rapides tel le glucose entre la collation et le début de l'effort risque d'induire une hypoglycémie réactionnelle
- ❖ **Consommer éventuellement une boisson au fructose**: le cerveau est un **gros consommateur de glucides** et en période de stress, avant un départ, les réserves de glucose peuvent diminuer. Pour éviter d'épuiser les **stocks de glycogène** avant le départ, vous pouvez boire une boisson d'attente (ou eau légèrement sucrée avec du fructose), qui aura peu d'impact sur la **libération d'insuline**.
- ❖ **Continuer à bien s'hydrater**: régulièrement, par petites quantités mais pas trop non plus pour éviter d'aller souvent aux toilettes! S'il fait trop chaud, se mettre à l'ombre ou s'arroser, permet de démarrer dans de meilleures conditions.

### Bien manger durant un triathlon

#### Pour toute la durée de la compétition

- ❖ **S'hydrater**: boire régulièrement tous les 15 min, 10 à 15 cl d'eau. L'eau devra être à température ambiante. L'idéal serait d'arriver à ingérer au moins ½ l de boisson par heure.

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

[www.montpelliertriathlon.com](http://www.montpelliertriathlon.com)

- ❖ **Consommer des glucides rapides:** un mélange glucose-fructose est idéal à raison de 60g/heure en moyenne (et 60 à 80 g/l environ). Ces glucides sont consommés soit sous forme de boisson soit sous forme de gels glucidiques.

## Voici aussi quelques astuces pour bien s'alimenter pendant chacune des 3 épreuves

### ❖ Natation

Difficile de s'alimenter dans l'eau! Pour réaliser un apport glucidique minimal, je vous conseille d'absorber **un gel énergétique**, accompagné d'eau, **avant et après** la natation,.

### ❖ Cyclisme

C'est sur le vélo qu'il est le plus simple de s'alimenter. Vous pouvez en profiter pour choisir une **boisson de l'effort pré-diluée**, à votre goût. Le vélo, peut être également un moment privilégié pour **mâcher un peu**: barres énergétiques ou pâtes de fruits sont alors parfaites.

A mi-parcours, ou dès que le dégoût des saveurs sucrées arrive, vous pouvez prévoir des **petites collations salées**: barres salées ou gâteaux salés type sticks.

### ❖ Course à pied

Lors de la dernière épreuve, le plus simple est d'opter pour des **gels énergétiques**, à raison d'1 tous les 5 kms. Pour **éviter les troubles digestifs**, il est fortement conseillé de boire de **l'eau pure** (au moins 10 cl) juste après.

## Récupération post-triathlon

*(Cette étape est primordiale même si beaucoup de triathlètes l'oublent !)*

### Dès la fin du triathlon

- ❖ **Se réhydrater:** boire, boire, boire ....pour compenser toutes les pertes hydriques
- ❖ **Apporter des minéraux:** du sodium (1g/l) voire du potassium si la température extérieure était élevée
- ❖ **Apporter des glucides:** les muscles sont de véritables éponges à glucides pendant les 2 heures qui suivent la fin de l'effort. Le restockage du glycogène est favorisé par une grande libération d'insuline.
- ❖ **Apporter des protéines:** l'apport de protéines va potentialiser le restockage du glycogène et permet de relancer la synthèse (anabolisme) des protéines musculaires. Cet apport protéique favorise la «reconstruction musculaire»

Boire une boisson de récupération bien formulée qui apportera tous ces nutriments. A défaut, une boisson sucrée et salée et un apport protéique peuvent être utilisés.

### Les jours suivant le triathlon

Privilégier une alimentation **hyperglucidique** (riche en sucres lents) et continuer bien **s'hydrater** est indispensable pour bien récupérer. Par ailleurs, il convient de favoriser une alimentation alcaline afin de **lutter contre l'acidité** liée à l'exercice, en ajoutant une large part de **fruits et légumes** et **limitant les viandes rouges**, par exemple.

Vous pouvez aussi boire **des jus de fruits dilués** tels que les jus de raisins ou de pomme.

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

[www.montpelliertriathlon.com](http://www.montpelliertriathlon.com)