

# Comment gérer les apports glucidiques ?

L'apport glucidique est LE carburant à apporter pour le travail des muscles car nos stocks de glucides sont limités à la différence de nos stocks de graisses.

## Le principe est d'apporter des glucides

- **Avant l'effort** = le repas consommé environ 3-4 heures avant ; ou si plus de 3-4 heures : nécessité d'une petite collation glucidique telle qu'une tasse de thé ou un verre de jus de fruits (si possible « avec fibres » ou alors fruit pressé en consommant la pulpe, ou purée de fruits), et soit 2 biscottes aux céréales + un peu de confiture et de miel, soit 2 tranches de pain d'épices ; les « sucres lents » apportent du carburant glucidique donc le niveau du sucre dans le sang (= la glycémie) va se maintenir plus longtemps.
- **Pendant l'effort** : « si pendant un effort d'une durée supérieure à 60 minutes j'apporte du carburant glucidique, je vais « taper » 2 fois moins dans mes réserves de glucides qui se situent dans les muscles et dans le foie; c'est à dire que si je prends l'image du carburant que l'on met dans une voiture : je vais « rouler à 5 litres aux 100 km au lieu de 10 litres » Si bien que non seulement mes muscles vont disposer du carburant glucidique sans risque de « panne sèche », mais en plus je vais mieux récupérer après l'effort, et si je m'entraîne demain je n'aurai pas vidé complètement mon « réservoir glucidique » ; en clair pendant tout effort d'une durée supérieure à une bonne heure : apporter du sucre = environ 160 à 180 Kcal par heure = soit une boisson de l'effort vendue dans le commerce, soit –et c'est tout aussi bien- du sirop de fruit dilué dans de l'eau plate, environ un bon centimètre pour 500 ml ; et je rappelle que je dois aussi saler la boisson = ajouter une pincée de sel pour 500 ml par 10° de température, surtout si je transpire beaucoup car la sueur contient du sel ; et le « minimum syndical » est de boire 500 ml par heure, UN PETIT PEU PAR UN PETIT PEU. Si l'effort dépasse 2 bonnes heures, apporter toutes les 40 minutes soit une petite pâte de fruits soit une barre de céréales en vérifiant que le % de lipides de cette barre est inférieur à 8, maximum 10% ; toutefois si le sportif est en recherche de « perte de gras », et A CONDITION que l'entraînement soit du foncier (= « aérobie » = « endurance »), il est possible de n'apporter que de l'eau car ainsi l'utilisation des graisses comme carburant (= la « lipolyse ») sera privilégiée ; pourquoi ? car plus l'effort est d'intensité élevée plus on « tape » dans les glucides, alors qu'un effort d'intensité moyenne se gère surtout avec l'utilisation des lipides, en sachant toutefois que ce raisonnement est en partie faux car en fait on « tape » toujours à la fois dans les glucides et dans les lipides, mais à des niveaux différents selon l'intensité de l'effort.
- **Après l'effort** : surtout dans l'heure qui suit la fin de l'effort je dois apporter des glucides qui vont reconstituer en partie les réserves de glucides que j'ai entamées pendant l'effort ; surtout si mon entraînement a été intensif ; je rappelle qu'il faut également compenser l'acidité musculaire et tendineuse générée par l'effort surtout intensif et fractionné, apporter du sel, et si l'effort a beaucoup sollicité les masses musculaires apporter un PEU de protéines. Enfin se rappeler qu'il faut bien boire jusqu'au coucher pour réhydrater les muscles, les tendons, et évacuer les « toxines »

**En clair, et ce qui suit est ESSENTIEL: comment gérer ses repas quotidiens en fonction des charges d'entraînement.**

- **Sucres lents** : pomme de terre cuite avec la peau à la vapeur, riz plutôt complet, riz blanc Basmati (= sucre lent car = riche en amylose), porridge, polenta, vermicelle chinois, céréales All Bran ou céréales Musli (mieux = mélanger ces 2 céréales ½ – ½), semoule complète, pain aux céréales ou complet ou de seigle ou

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

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

biscottes complètes ou aux céréales, Ebly, pâtes blanches cuites « al dente » (c'est à dire pas plus de 7 minutes), pâtes aux légumes, pâtes complètes ou semi-complètes sans oublier de consommer 2 fois par semaine des légumes secs (= riches en protéines végétales) : lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs, haricots rouges, grains de soja, qui sont d'excellents « sucres lents » mais en plus ce sont des aliments « alcalins » (= qui luttent contre l'acidité des muscles et des tendons, acidité qui favorise les tendinites et les lésions musculaires), et enfin ces légumes secs constituent d'excellents apports en protéines végétales(alors que nos apports en protéines sont trop souvent représentés par la viande); l'idéal devrait être, pour les apports en protéines: moitié protéines végétales, moitié protéines animales.

- **Légumes verts cuits** : haricots verts, ratatouille, endives cuites, épinard, poireaux, brocoli, fenouil, courgettes, aubergines, etc.

**Et surtout, en ASSOCIANT un « sucre lent » et un légume, le « sucre lent » sera encore plus « lent » car les fibres du légume « entourent » l'amidon du sucre lent qui sera ainsi encore plus lentement absorbé au niveau de son passage dans le sang, donc le taux de sucre dans le sang (=la glycémie) se maintiendra plus longtemps, permettant aux muscles de disposer longtemps de carburant glucidique.**

### **3 situations : jour de repos, jour d'entraînement « moyen », journée d'entraînement très intensifs**

#### **Composition et répartition de l'assiette de légumes**

Volume de l'assiette : + (petite assiette), ++ (moyenne), ou +++ (grande assiette)

L.V.C = légume vert cuit SL = sucre lent

#### **Journée de repos**

Le midi assiette de volume ++ associant 1/2 L.V.C et 1/2 S.L ; une seule tranche de pain complet ou de seigle ou aux céréales (une tranche = 30 g) ou 2 biscottes aux céréales ou complètes.

le soir assiette de volume ++ associant 1/2 L.V.C et 1/2 S.L ; ni pain ni biscotte

#### **Journée d'entraînement intensité +**

Le midi assiette de volume +++ associant 1/3 L.V.C et 2/3 S.L ; 2 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales (une tranche = 30 g) ou 3 biscottes aux céréales ou complètes.

Le soir assiette ++ 1/2 L.V.C et 1/2 S.L ; 1 tranche de pain complet ou de seigle ou aux céréales (une tranche = 30 g) ou 2 biscottes aux céréales ou complètes.

#### **Journée d'entraînement intensité ++**

le midi assiette de volume +++ associant 1/3 L.V.C et 2/3 S.L ; 2 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales (une tranche = 30 g) ou 3 biscottes aux céréales ou complètes.

Le soir assiette +++ 1/3 L.V.C et 2/3 S.L ; 2 tranches de pain complet ou de seigle ou aux céréales (une tranche = 30 g) ou 3 biscottes aux céréales ou complètes.

En sachant aussi que le soir, le potage peut réunir le légume et le « sucre lents », relire attentivement l'article sur l'intérêt de la soupe.

Pour terminer, si l'entraînement de la journée a été très intensif, il est intéressant de rajouter une « petite louche » de glucides le soir, sous la forme d'une petite collation à consommer 1/2 heure avant le coucher, par exemple un yaourt aux fruits et 2-3 biscuits secs ou une tranche de pain d'épice; ceci surtout si un gros entraînement est programmé le lendemain; toutefois si le sportif est en période de perte de gras, cette collation se limitera plutôt à la consommation d'un yaourt nature sucré avec un peu de confiture.