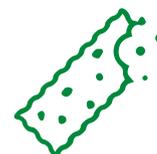




En théorie, les réserves énergétiques sont optimales avant le départ, c'est à dire que les stocks de glycogène musculaire sont optimaux pour qu'ils soient dégradés pendant l'effort et produisent de l'énergie.

Pendant l'épreuve, surtout si celle-ci est intense et longue, on utilise une partie (voir la totalité) de nos réserves en glycogène (*alors que le stock lipidique est toujours présent*). Il va donc être important d'ajouter de l'énergie par le biais du ravitaillement.



Contrairement à une période d'inactivité, lorsque l'on pratique une activité physique, surtout s'il elle est exigeante, on a besoin d'un afflux de sucres rapidement assimilables et qui ne nécessite que peu d'efforts de digestion. Dans cette situation nous ne risquons pas de faire une hypoglycémie réactionnelle puisque le corps est tellement demandeur de ce carburant (*meilleure absorption intestinale et meilleure sensibilité à ces sucres*) qu'il va l'utiliser rapidement et la glycémie ne sera que peu perturbée (*cf fiche Les glucides*).

De plus, les produits diététiques sont souvent de texture liquide ou molle pour faciliter les efforts de mastication et de digestion et remplir leur rôle, approvisionner le plus rapidement possible l'organisme.

D'AUTRES RÔLES IMPORTANTS DES GLUCIDES

En dehors de l'apport énergétique, des études montrent que l'utilisation de glucides à l'effort protègent :

- Le système immunitaire et évite donc les infections à répétition ;
- Contre le stress oxydatif généré par l'effort ;
- La muqueuse intestinale dont le rôle est primordial pour le sportif.

Systématisez donc les glucides à l'effort (*voir fiche glucides*)

QUELLES DOSES DE GLUCIDES CONSOMMER À L'EFFORT ?

Afin d'optimiser les performances (*ou de ne pas craindre une défaillance*) **il est préconisé de consommer en moyenne 30 à 60 g de glucides dilués dans un bidon de 500 à 600 ml par heure**. Attention, on parle ici bien de glucides et non de grammes d'aliment, lisez bien les étiquettes donc et additionner les glucides de votre boisson et ceux de votre ravitaillement solide.

Pour des efforts dont la durée est supérieure à 2 heures, on peut échelonner les modes d'association de glucides. On peut débuter avec un bidon de maltodextrine puis continuer par des glucides plus rapides.

Pour des efforts très intenses, montée de col, contre la montre... Les apports en glucides peuvent être augmentés de 60 à 80g par heure (*limite de l'absorption intestinale*) en associant du glucose (*glucose, maltodextrine, dextrose*) et de fructose (*fructose, saccharose*) qui sont absorbés par différentes voies et donc ne se limitent pas l'un par rapport à l'autre.

Lors de conditions très chaudes (*supérieur à 28 degrés*), diluer de moitié les boissons énergétiques avec de l'eau afin d'améliorer l'assimilation des glucides. Il est également possible de faire sa propre boisson avec 1/3 de jus de fruits et 2/3 d'eau dans le bidon.

Vous pouvez compléter vos apports glucides par un apport solide. Un aliment par heure constitue un bon complément de votre boisson. Par exemple :

- Gel énergétique ;
- Mix fruits (purée de fruits et maltodextrines) ;
- Pâtes de fruits ;
- Barre à base de purée de fruits ;
- Barre à base de céréales ;
- Barre énergétique ;
- Morceaux de gateaux de riz ou de semoule ;
- Mini-sandwich ;
- Fruits sec, banane ;
- Pain d'épices...



Ces différents produits permettent une bonne absorption des sucres à l'effort. Donnée importante, ils permettent aussi de varier vos choix et donc de ne pas vous lasser.

Effectivement la notion de plaisir sur le vélo est également très importante. En période d'accalmie, consommez des préparations à la fois sucrées et salées facilement assimilables.

Exemples de préparations maison : gâteau de riz, gâteau de semoule, cake jambon, mini quiche...

Veillez cependant à toujours tester ces produits à l'entraînement sur une durée et une intensité proche de votre épreuve. Par exemple les barres contenant des fruits secs peuvent être difficile à digérer, tout comme le fructose en excès (*miel*). Un autre conseil simple est de garder les aliments solides pour "les moments d'accalmies" dans votre course pour prendre le temps de bien mastiquer et donc de mieux digérer l'aliment.

L'EFFET DE LA CAFÉINE



Enfin si vous vous posez la question de l'effet bénéfique de la caféine notamment contenu dans certains produits diététiques. La caféine peut augmenter vos performances si vous la tolérez. Celle-ci tend à diminuer la sensation d'effort perçu et de repousser la fatigue. A l'inverse elle peut aussi procurer de nombreux dysfonctionnements pouvant parfois être dangereux pour votre santé (*tachycardie, arythmie, surcharge hépatique...*). Elle a aussi un effet diurétique qui peut donc conduire à une déshydratation plus prononcée et donc diminuer vos performances.

Une donnée importante à étudier lors de l'achat de produit en contenant est la concentration en caféine. La plupart des produits sont sous dosés et non pas d'effet positif.

Veillez à ne pas dépasser 4 à 5 mg/kg de poids corporel de caféine sur la journée sans avis médical ou suivi nutritionnel. Par exemple, si le sportif pèse 70 kg, ne pas dépasser 350 mg de caféine sur la journée. *Cela équivaut à 2 espresso (=2 x 80mg) et 2 cafein' gel (2 x 75 mg).*

La prise de caféine entre 1 heure et 30 minutes avant l'effort (ou 1 heure à 30 minutes avant votre ultime effort) peut être bénéfique. A noter que chaque personne réagit différemment à la caféine, l'activité hépatique peut retarder les effets ou les atténuer voire avoir un effet délétère sur les performances. Mais attention, encore plus que les autres produits de l'effort, veillez à tester les produits contenant de la caféine pour éviter toute déconvenues (*troubles digestifs, crampes, déshydratation et coup de chaud...*).

➔ PROCHAINE FICHE NUTRITION :
LA COLLATION D'APRÈS-COURSE

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.