



Comment faut-il s'alimenter avant, pendant et après un effort intense ?

Privilégier les glucides : pâtes, riz, féculents à index glycémiques bas les 3 jours précédents.

→ Avant

Le repas sera pris au moins 3 heures avant le début d'effort

Il comprendra des **glucides** à index glycémique bas, des protéines pauvres en graisse (*volaille, yaourts allégés, poisson blanc*), un **fruit** (*banane, pomme, orange*) et de l'**eau** afin de débiter l'hydratation.

INDEX GLYCÉMIQUE

Le mode de cuisson et de préparation fait varier l'index glycémique. Les pâtes doivent être cuites al dente et les pommes de terre plutôt en robe des champs !!! Les index glycémiques des aliments se trouvent aisément sur internet.

Ne jamais essayer un aliment nouveau et éviter tous les aliments qui donnent des flatulences ou des diarrhées. Entre ce repas et le début de l'effort, des barres de céréales, des fruits en compote, une banane, des pâtes de fruits peuvent être consommés, toujours avec de l'eau.

→ Pendant

L'**eau** est l'élément important ++++++ mais il faut boire par petites gorgées et pas plus de 100ml à chaque fois, tous les 1/4h.

Un apport en sucres par des boissons énergétiques est souhaitable si l'effort est d'une durée supérieure à une heure, mais aussi par des pâtes de fruits, des barres de céréales associées à une boisson.

Pour un effort très long, on pourra ajouter des fruits secs.

*Ne pas confondre boissons énergétiques et boissons énergisantes. Les boissons **énergétiques** sont des boissons **diététiques** de l'effort adaptées au sport alors que les boissons **énergisantes** contiennent des plantes et des produits « coup de fouet ».*



→ Après

L'idéal est de refaire ses réserves en débutant dans les trente minutes après la fin de l'effort.

Continuer l'hydratation avec de l'eau en donnant la préférence aux boissons bicarbonatées (*eaux gazeuses riches en bicarbonates*) ou des boissons énergétiques de récupération ; ne jamais oublier que le retard d'hydratation est **toujours** présent, même si aucune sensation de soif ne se fait sentir.

Refaire son stock de protéines et de glucides : yaourts à boire, volailles, œufs, pâtes, riz, légumineuses par exemple.

Regarder la couleur de ses urines est un bon signe : si elles sont très claires, l'hydratation est bonne, si elles sont plus foncées, l'hydratation est nettement insuffisante.

Des maux de tête après un effort doivent faire penser à une insuffisance d'apport de sucres et d'eau mais s'ils sont violents et s'ils se répètent, il faut aller consulter un médecin

Le signe de la chute du taux de sucre dans le sang (*hypoglycémie*), (*sueurs, pâleur, sensation de faim, nausées, tremblements, cœur qui tape, vertige, maux de tête, picotements autour de la bouche, sensation de faiblesse*) doivent être repérés et traités très vite, surtout chez les diabétiques.