



## Bien s'alimenter avant une compétition

Photo Bernard Brault, La Presse

Jacinthe Côté La Presse

Collaboration spéciale

**Richard Dufour est un gars très actif. Avant ses compétitions, il consomme généralement des dattes, ainsi que des mélanges de noix et raisins, mais il aimerait avoir d'autres solutions. Quels autres aliments qui donnent beaucoup d'énergie pourrait-il consommer?**

Avant une activité physique intense d'une durée plus ou moins longue, il faut tout d'abord s'assurer que les réserves musculaires en glycogène sont à leur niveau optimal. Le glycogène est la première source d'énergie utilisée par nos muscles au moment de l'activité physique. Semblable à l'amidon que l'on trouve dans les produits céréaliers ou la pomme de terre, le glycogène est formé de longues chaînes de glucose. Au besoin, ces chaînes sont décomposées graduellement en unités de glucose pour générer de l'énergie.

Donc, pour bien «recharger la batterie», l'Association québécoise des médecins du sport recommande de manger, trois ou quatre heures avant le début de l'effort, un repas de 500 à 800 calories, dont 65% proviennent de glucides. C'est environ 100g de glucides, soit l'équivalent de deux tasses de riz brun cuit, plus une tasse de légumes mélangés (pois, carottes, maïs) et une tasse de yogourt nature avec une demi-banane.

Une ou deux heures avant l'exercice, on suggère de prendre une collation riche en glucides pour maintenir le taux de glucose sanguin, tout en limitant les baisses de glycogène musculaire. La collation devrait contenir de 200 à 250 calories, dont 75% proviennent de glucides (environ 40g). Cela équivaut à un muffin maison de grosseur moyenne avec une tasse de lait 2%.

Une heure avant l'activité physique, il faut toutefois éviter la consommation de glucides simples. Cela peut provoquer une hausse du glucose sanguin et une élévation de la sécrétion d'insuline, ce qui empêcherait les muscles d'utiliser le glycogène efficacement. La confiture, les friandises, les fruits et jus de fruits, ainsi que le miel, le sirop (érable, de maïs), la mélasse, le sucre, la cassonade et les aliments qui en contiennent sont riches en glucides simples. On préférera donc les céréales, le pain, les pâtes, la pomme de terre, le riz, les légumineuses et les légumes, car ils sont riches en glucides complexes.

Par rapport aux glucides qui sont facilement digérés et absorbés rapidement, les protéines et les lipides sont digérés plus lentement et demeurent dans l'estomac plus longtemps. Leur consommation est à éviter une à deux heures avant l'exercice, car cela peut ralentir l'absorption des glucides. Les noix, les graines, le fromage, ainsi que le beurre, la margarine, les huiles et les aliments qui en contiennent sont riches en matières grasses. On trouve les protéines dans la viande, le poisson, la volaille, l'œuf, le tofu, le fromage, mais aussi dans les légumineuses, les noix et les graines.

Consommées avant l'effort, les fibres peuvent entraîner un inconfort gastro-intestinal. Temporairement, il est donc préférable d'éviter les aliments étiquetés «riches en fibres», «excellente source de fibres», «multi grains», «faits de grains entiers», etc.

Cela dit, le plus important avant l'exercice, c'est de choisir des aliments qui vous sont familiers et qui sont généralement bien tolérés.