

Diététique du nageur : les produits de l'effort

Les Championnats de France des Maîtres pointent en tête des compétitions les plus vibrantes que nous puissions vivre. Pourtant, la succession de ces quatre journées intenses et interminables épuisent les organismes. La Villeurbannaise, Jessica Fieu, profite de sa double casquette — diététicienne et nageuse Maîtres C1 — pour livrer des conseils utiles sur les produits de l'effort qui permettront de mieux gérer ces journées marathons.

Nous allons évoquer aujourd'hui une partie de l'alimentation du sportif qui reste très vaste et peu connue en réalité. En effet, l'essor des marques et des types de produits de l'effort est fulgurant ces dernières années, mais que choisir et comment et quand les utiliser ?

Que choisir ?

Il existe différents types de produits de l'effort :

- les liquides : boissons de l'effort, boisson de récupération, gel hyper-énergétique ;
- les solides : barre énergétique, gâteaux sport.



- La boisson de l'effort doit être :
 - **isotonique** afin d'optimiser l'absorption de l'eau et des minéraux pendant l'effort ;
 - **composée d'au moins 2 sucres différents** (maltodextrine et fructose ou glucose pour les efforts de plus de 2 heures et dextrose et fructose ou saccharose et/ou glucose pour les efforts de moins de 2 h) ;
 - **riche en minéraux et vitamines** sous forme de citrate (magnésium, potassium, sodium, calcium et vitamine C sont les principaux).

NB : ne pas confondre « boisson énergétique ou de l'effort » et « boissons énergisantes » (type Redbull), souvent de composition non adaptée et causant des troubles du métabolisme pendant l'effort.

- La boisson de récupération est généralement composée de 10 g de protéines et au minimum de 30 g de glucides pour 500 ml de boisson, ce qui permet une récupération musculaire optimale. En effet, il y a des protéines pour réparer la fibre musculaire après l'effort et des sucres pour reconstituer les stocks d'énergie dans les cellules musculaires et hépatiques.

- Les barres et gels énergétiques, composés de différents sucres rapides, apportent de l'énergie facilement et rapidement utilisable par l'organisme pendant un effort.

NB : tous ces produits sont à tester avant la compétition afin d'évaluer votre tolérance digestive.

Quand les utiliser ?

Les boissons de l'effort permettent d'alimenter le sang en sucre régulièrement afin d'éviter à l'organisme d'utiliser les stocks d'énergie des muscles. De plus, elles facilitent l'absorption des minéraux pendant l'effort.

Il est donc conseillé de les consommer pendant des efforts de plus d'1 heure ou en période de latence (avant une course longue type semi marathon, juste après avoir mangé, pendant les compétitions de masters par exemple qui sont plutôt longues !).

De la même façon, les gels et barres énergétiques sont des produits à utiliser sur des courses de plus d'1 heure, sur des journées de compétition avec de grosse période de latence (encore une fois nos fameuses compétitions masters).

La boisson de récupération s'utilise sur des compétitions de 3-4 jours dès la fin de votre dernière course de la journée ou en période d'entraînement intense (tous les jours).

Comment les utiliser ?

On conseille de consommer 500 ml de liquide par heure d'effort ou par heure d'attente entre les efforts.

Il est important d'alterner entre boisson de l'effort et eau.

Les produits solides peuvent être pris jusqu'à 20 minutes avant l'effort.

En pratique, il faudrait apporter 80 g de sucre à l'organisme par heure : 30 g sont apportés par notre métabolisme + 50 g par boissons et solides de l'effort.

Exemple :

En une heure vous pouvez consommer :
500 ml de boisson de l'effort (35 g de sucre)
+ une barre énergétique (15 g de sucre) OU 250 ml de boisson de l'effort (17,5 g de sucre)
+ 2 pâtes de fruits de 20/25g (35 g de sucre)



Remarques

On parle de produits de l'effort achetés tout prêts mais vous pouvez aussi les préparer vous même.

La boisson de l'effort maison : 200 ml de jus de raisin ou multifruit pur jus + 800 ml d'eau, est adaptée à vos compétitions.

Les gâteaux sport sont aussi de bons produits à confectionner soi-même, peu riches en saccharose et adaptés au goût de chacun (sur le site de irbms.com vous trouverez des recettes adaptées).

NB : Les gâteaux sport adaptés à l'effort, confectionnés ou achetés dans le commerce, doivent respecter la règle des 10 g de graisse ou lipide pour 100 g de produit (exemple : dans le pain d'épices, il y a moins d'1 g de graisse pour 100 g de produit).

Alors à vos lunettes pour observer les valeurs nutritionnelles des produits sur une ou deux sorties course au supermarché et vous aurez vos produits préférés et adaptés pour les compets' !

Jessica Fieu (Villeurbanne Natation)