

LES CONSEILS D'UN PRO

Quelques conseils diététiques pour préparer le semi-marathon des Pyramides de La Grande-Motte.
Par le Professeur Thierry Roudil – Université Montpellier 2

Comment manger quand on s'entraîne à l'heure d'un repas ?

→ Quand on s'entraîne avant le petit-déjeuner

Avant de commencer son entraînement : un thé
Durant l'entraînement : boire de l'eau légèrement sucrée
Après l'entraînement : céréales ou yaourt, œuf dur, pain complet/beurre, fruit, thé
Entre 10h00 et 11h00 : un fruit (pommes ou banane)

→ Quand on s'entraîne à midi

Entre 10h00 et 11h00 : barre céréales ou fruits
12h00 : pendant l'effort ; boire de l'eau sucrée
13h00 : sortie de la douche ; un fruit
13h15 : salade, riz, ou lentilles, yaourt
17h00 : céréales ou fruits secs ou laitage
Pas plus de deux entraînements par semaine à l'heure de midi, sinon, à long terme, risque de déséquilibre de la ration.

→ Quand on s'entraîne le soir

17h00 : céréales ou fruits ou laitage
19h00 : entraînement
20h00 : dès la sortie de la douche ; un fruit (pomme) - Diner frugal : crudité ou soupe de légume, œuf ou poisson, laitage, tisane apaisante.

La performance sportive est le fruit d'un travail physique à l'entraînement, mais avant tout, d'une volonté d'hygiène de vie, synonyme de bonne alimentation.

Règle n° 1 :

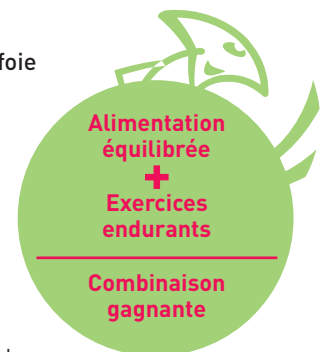
Pas de régime
La plupart des régimes sont frustrants mentalement et les pertes musculaires ou de masse maigre ont un effet rebond de prise de poids «on paye toujours les intérêts»
Le piège du sport est qu'il fait mincir, pas maigrir !



Les aliments à privilégier

Boire de l'eau 1,5 l pour jour entre les repas, mâcher, fruits, légumes (antioxydant)

- Aliments apaisants
1 x par jour sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain complet, couscous, lentilles...)
Soir : laitages
- Aliments antidépresseurs
- dinde, riz, pâtes
- choux, ananas riches en Tryptophane, se transforme en sérotonine : antidépresseur
- Aliments digestifs
- agrumes
- fruits exotique
- potages de crudités
- Aliments toniques
- chocolat noir (magnésium)
- poisson gras (saumon ; oméga 3)
- oranges, kiwis
- Aliments diurétiques
- asperges, concombres
- Aliments nettoyeurs du foie
- artichauts
- radis noirs



Les aliments à éviter

A éviter : boire pendant les repas, avaler, jeûner

- Les excitants : café, coca, alcool
- Les protéines (viandes rouges)
maintiennent éveillé le soir
- Sucres rapides : gâteaux, gâteaux
- apéritifs, chips, maïs, cacahuètes
- Fromages gras
- Beurre cuit
- Charcuterie
- Plats mexicains : guacamole
- Pizzas, quiches
- Sandwiches
- Barres chocolatées

