

Alimentation au quotidien

Une alimentation équilibrée au quotidien est un plus incontestable pour le coureur à pied.

Appliquer certains principes simples de base suffit à tendre vers cet équilibre. L'objectif est à la portée de tous. Pas nécessaire d'être expert en diététique.

Contrairement aux idées reçues, cette quête n'est pas synonyme de privations, de restrictions, d'interdictions....Elle ne nécessite pas de calculs fastidieux en matières de calories ou d'apports journaliers recommandés pour telle ou telle molécule.

L'alimentation du coureur à pied diffère peu de celle recommandée pour l'ensemble de la population.

Il doit tout simplement manger à sa faim, en variant son alimentation, en se gardant de tout excès et en ignorant les modes alimentaires. Les aliments miracles n'existent pas.

L'alimentation du coureur à pied doit répondre avant tout à deux exigences :

-Apporter le carburant nécessaire à l'effort.

-Assurer l'apport des différents nutriments nécessaires à un fonctionnement harmonieux et efficace de l'organisme. (Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et oligo-éléments)

Les clés pour une alimentation équilibrée au quotidien

Variation des aliments

L'alimentation doit rester un plaisir. Il faut manger de tout, pourvu que ce soit varié et en quantité raisonnable. En variant les apports alimentaires, l'organisme dispose ainsi de nutriments dans lesquels il peut aller se "servir" selon ses besoins.

Cependant la consommation régulière de certains aliments doit être limitée. Pour ce faire les aliments peuvent être classés en différents groupes afin de donner des repères sur leur consommation

Le tableau ci-dessous donne une idée assez précise des critères à respecter pour un apport de nutriments varié et équilibré au quotidien.

Respecter ces critères peut suffire pour la grande majorité des coureurs. Les coureurs d'un niveau plus élevé sont amenés à intégrer d'autres paramètres dans leur régime alimentaire.

| Groupes d'aliments | Apports | Fréquences | commentaires |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| Fruits et légumes | Fibres, vitamines, minéraux | Au moins 5 fois par jour | -A chaque repas et en cas de petits creux -Crus, cuits, nature ou préparés -Frais, surgelés ou en conserve |
| Pains, céréales, pomme de terre et légumes secs | Sucres lents | A chaque repas et selon son appétit | -Favoriser les aliments céréaliers complets et le pain -Privilégier la variété (pâtes, riz, légumes secs,.....) |
| Laits et produits laitiers (yaourts et fromages) | Calcium, protéines | 3 par jour | -Privilégier la variété -Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés |
| Viandes, volailles, produits de la pêche et | Protéines | 1 à 2 fois par jour | -En quantité inférieure à celle de l'accompagnement -Viandes: privilégier les espèces et les morceaux les moins |

| | | | |
|---------------------------|------------------------|-------------------------|--|
| oeufs | | | <p>gras</p> <p>-Poissons: au moins deux fois par semaine</p> <p>-Limiter les charcuteries (mis à part le jambon blanc)</p> |
| Boissons | Eau | L'eau à volonté | <p>-Au cours et en dehors du repas</p> <p>-Limiter les boissons sucrées (soda, jus de fruits,...)</p> <p>-Boissons alcoolisées: ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin pour les femmes et trois verres pour les hommes</p> <p>-2 verres de vin= 2 demis de bières ou 6cl d'alcool fort</p> |
| Matières grasses ajoutées | Acides gras, vitamines | Limiter la consommation | <p>-Privilégier les matières grasses végétales (l'huile d'olive, de colza....)</p> <p>-Favoriser la variété</p> <p>-Limiter les graisses d'origine animale(beuire, crème...)</p> |
| Produits sucrés | Sucres simples | Limiter la consommation | <p>-Attention aux boissons sucrées</p> <p>-Limiter les aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries industrielles, crèmes dessert, chocolat, glaces,...)</p> <p>-Eviter les confiseries, les barres chocolatées,....</p> |
| Sel | Sodium | Limiter la consommation | <p>-Préférer le sel iodé</p> <p>-Ne pas resaler avant de goûter</p> <p>-Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</p> <p>-Limiter les aliments salés (certains fromages, produits apéritifs...)</p> |

Répartition glucides-lipides-protéines

Pour fonctionner au quotidien, le corps a besoin de carburant. Ce carburant provient de la transformation par l'organisme des glucides, des lipides et des protéines apportés par l'alimentation.

Pour un bon fonctionnement les proportions préconisées pour les trois nutriments énergétiques sont:

-55% de glucides (dont au maximum 10% de sucres rapides).

-30% de lipides

-15% de protéines

Quelques commentaires sur ces chiffres

55 % des glucides

Dépasser cette proportion provoque surtout de fréquentes prises de poids.

Par contre, des rations pauvres en glucides entraînent une consommation plus importante de graisse pour maintenir le niveau calorique.

De plus si l'apport en glucides (et lipides) est trop restreint, le corps est obligé de puiser dans ses propres protéines pour assurer les réactions énergétiques d'urgence nécessaires à son fonctionnement. Ce qui est très néfaste pour le cœur.

15% de protéines

En consommer plus n'a pas d'utilité. Les protéines excédentaires seront détruites. La faculté de «faire du muscle» dépend beaucoup plus de la régularité de l'entraînement que d'un apport protéique important.

30% de lipides semblent parfaitement convenir car un apport excessif entraîne une prise de poids régulière et éventuellement une perturbation du bilan sanguin lipidique.

En revanche, un apport en lipides doit être suffisamment important pour assurer un bon équilibre en vitamines (A, D, E) nécessaire un bon fonctionnement des cellules cérébrales, nerveuses