



MIDTOWN: LA NUTRITION POUR LE COUREUR

Il y a deux enjeux importants à surveiller pour les coureurs : le maintien de la glycémie et une hydratation adéquate. La nutrition est comme l'entraînement, il n'y a pas d'aliment ou de boisson magique et nous devons habituer notre corps aux aliments que nous lui donnons avant, pendant et après une course. Par exemple, si nous ne consommons pas d'eau pendant les entraînements notre corps n'a pas la chance de s'habituer à boire pendant un effort physique. Il est donc illogique de lui demander de s'hydrater seulement lors de la journée de l'évènement. De plus, c'est avec les entraînements que nous allons arriver à déterminer exactement nos besoins en énergie et en liquide pour optimiser notre performance. Voici quelques conseils généraux à suivre avec le plan d'entraînement pour la course « la foulée des parcs ».

HYDRATATION

L'hydratation est importante, nous le savons tous, mais savez-vous pourquoi l'hydratation est si importante? Le corps humain est constitué majoritairement d'eau (71 à 77%). L'eau a plusieurs rôles essentiels

1. La circulation de plusieurs éléments par exemple le sang est une solution aqueuse qui transporte plusieurs éléments, dont l'oxygène
2. Maintien de la température du corps : lors d'un entraînement, l'eau agit comme système de refroidissement
3. Elle joue un rôle de lubrifiant (notre WD40)
4. Elle sert aussi à faciliter la production d'énergie par les cellules

Lors d'une course, la perte d'eau augmente à cause de deux facteurs principaux : la transpiration augmente (notre corps perd de l'eau par les pores de la peau) et la fréquence respiratoire accélère (notre air contient de l'eau donc chaque fois qu'on expire on perd de l'eau).

Lors d'une performance sportive, plus vous êtes déshydraté, plus votre perception de l'effort est importante. En d'autres mots, c'est plus difficile!

QUELLE QUANTITÉ DE LIQUIDE DOIS-JE CONSOMMER?

Les besoins en eau varient énormément d'une personne à l'autre. Une personne sédentaire perd entre 2050 à 2650ml d'eau par jour et une personne active perd plus de 3800ml d'eau. Le meilleur indicateur pour savoir si vous êtes bien hydraté est la couleur et le volume de vos urines. Une urine claire et abondante indique que vous êtes bien hydratés. Bien sûr, l'urine du matin est toujours plus foncée, c'est normal.

COMMENT S'HYDRATER?

Il y a plusieurs choix qui s'offrent à nous pour rester hydraté : eau, jus, tisane, lait frappé, eau gazéifiée, lait et boissons sportives. L'eau reste un choix de prédilection pour bien s'hydrater avant/pendant et après la course.

VOICI UN TABLEAU AVEC LES RECOMMANDATIONS POUR BIEN S'HYDRATER

	QUAND BOIRE?	QUANTITÉ (ML)
AVANT	2 à 3 heures avant la course	400 à 600 ml ou plus
	15 minutes avant la course	150 à 350 ml si nécessaire
PENDANT	Course de 1,2 ou 5 km ou moins de 45 minutes	Eau – 150 à 300 ml toutes les 20 minutes
	Course de 10 km ou plus de 45 minutes	Boisson énergétique avec glucides et sels minéraux
APRÈS	Le plus tôt possible	Poids (kg) perdu x 1,5 = Quantité de liquide à consommer (litre)

Afin d'habituer notre corps à consommer des liquides pendant la course, nous devons nous entraîner à le faire pendant les entraînements. Un minimum de quelques gorgées aux 15 minutes est la quantité minimale à ajouter à son entraînement. Si votre poids est stable avant et après l'entraînement, vous vous êtes bien hydraté.

ALIMENTATION DU COUREUR

Quel carburant dois-je donner à mon corps pour performer?

Une alimentation adéquate est essentielle avant, pendant et après une course. Avant la course pour donner assez de carburant à notre corps pour l'effort physique que nous lui demandons, pendant pour maintenir une glycémie et après pour une récupération optimale. Les recommandations varient énormément dépendant du moment que vous vous entraînez et des aliments que vous tolérez.

LE TABLEAU CI-DESSOUS VOUS PRÉSENTE DES SUGGESTIONS D'ALIMENTS À CONSOMMER AVANT

QUAND?	QUOI?	EXEMPLES
PLUS DE 3 À 4 HEURES AVANT	Un repas normal sans friture ni sauce grasse	<ul style="list-style-type: none"> • Gruau fait avec du lait, fruit et yogourt • Sandwich salade de thon (yogourt), crudités et salade de fruits • Riz au poulet et légumes yogourt et galette de raisin sec maison
2 À 3 HEURES	La collation doit fournir des protéines et beaucoup de glucides	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme, barre tendre et un yogourt • Pain au beurre d'arachide et banane • 1 bol de céréales + fruit • 1 tortilla, un œuf et un jus de fruit
1 À 2 HEURES	La collation doit fournir peu de protéines et des glucides (sucres lents et rapides)	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt fruité + 1 biscuit à l'avoine • Bol de céréales • Muffin maison

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

La collation après l'entraînement est importante pour faciliter une bonne récupération. Elle doit fournir des glucides et des protéines et des sels minéraux (sel). Les glucides vont remplacer l'énergie utilisée pendant l'effort et les protéines vont nous aider à réparer nos muscles. La collation doit contenir un minimum de 7g de protéines et un aliment sucré. Cette collation est surtout nécessaire s'il y a présence d'entraînement de deux jours consécutifs.

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

2 GLUCIDES	1 PROTÉINE
2 tranches de pain	30ml beurre d'arachides
1 pita	30 g fromage <20% de M.G.
1 tortilla	1 œuf
250ml céréales	250 ml lait
2 fruits	60ml fromage cottage
2 barres tendres	2x100g yogourt
1 muffin maison	100g yogourt grec
60-120ml fruits secs	60ml noix (amandes, cajous, pacanes...)
250 – 500ml de lait au chocolat ou lait de soya enrichi et sucré	

Il est primordial de « pratiquer » votre plan d'hydratation et d'alimentation en entraînement afin d'éviter des conséquences qui pourraient entraver votre performance. Enfin, peu importe la théorie, le plus important est de consommer des aliments que vous avez testés en entraînement et que vous tolérez!

Pour terminer, si vous avez des questions ou aimeriez avoir des conseils personnalisés sur votre alimentation en fonction de vos entraînements. Contactez-nous par courriel au MCLINIQUE@MIDTOWN.COM et l'une de nos nutritionnistes vous répondra.

Au plaisir et bon appétit!