

LES PRINCIPES DE L'ALIMENTATION DU MARATHONIEN

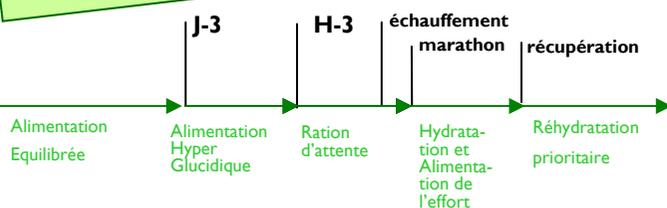
- △ **Boire avant d'avoir soif :**
 - * Quand on a soif, on est déjà déshydraté.
 - * Surveillez la couleur des urines (couleur jaune clair = bon état d'hydratation)
- △ **Ne jamais sauter de repas**
- △ **Avoir un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas principal :**

Lait et Produits Laitiers	Viandes, Poissons et Œufs
Boissons	Féculents et Produits Céréaliers
Matières grasses	Fruits et Légumes
+/- Sucres et Produits Sucrés	

- △ **Eviter le grignotage**
- △ **Prendre son temps pour manger et bien mastiquer**
- △ **Consommer avec modération cafés, thés, boissons alcoolisées, boissons sucrées (hors entraînements), aliments gras et plats épicés**

A RETENIR !

Entre deux sportifs de même niveau ayant le même entraînement, celui qui aura les meilleures performances sera celui qui aura mangé le plus équilibré.



**S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain**

Centres Médico-Sportifs

Denain & Saint Amand

25 bis rue Jean Jaurès 59220 DENAIN **Rue Louise de Bettignies 59230 ST AMAND**

Renseignements et Rendez-vous:

03.27.24.39.20

Diététicienne : 03.27.24.39.63

e-mail: contact@sport-porteduhainaut.com

www.sport-porteduhainaut.com



Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'auteur

Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

Association S.P.O.R.T de la Porte du Hainaut

L'alimentation du marathonien

Par

Anne-Sophie CARLIER

Diététicienne du Sport

Juin 2007

I P N S

AVANT L'EPREUVE

LES JOURS PRECEDENTS : Alimentation quotidienne variée et équilibrée avec 4 repas *

Petit Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Au réveil, boire un grand verre d'eau ♦ Café ou Thé ♦ Fruit ou jus d'orange sans sucres ajoutés ♦ Un bol de céréales ou 1/2 Baguette.... ♦ Lait 1/2 écrémé ou laitage ou fromage (30g)
Déjeuner et Dîner	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Crudités assaisonnées ou potage ♦ Viande ou poisson (150g) ou 3 oeufs ♦ Assiette 1/3 légumes cuits et 2/3 soit 300g de féculents en moyenne (pomme de terre, blé, pâtes, pain**, légumes secs....) ♦ Laitage et Fruit
Collation	♦ Produit céréalier (pain au lait, pain et beurre, barre de céréales, biscuits secs..)
Boisson	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Boire 2L d'eau régulièrement tout le long de la journée et par petites gorgées ♦ Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort (1L à 1,5L en plus)

LES 3 DERNIERS JOURS : Augmenter la réserve en glycogène (« énergie » disponible pour les muscles) en augmentant la quantité de féculents à chaque repas

Petit déjeuner	+ 1 TARTINE
Déjeuner ou Dîner	+ 1 TARTINE OU + 2 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule ou 1 pomme de terre de la taille d'une oeuf
Collation	+ 1 TARTINE

* Exemple de repas pour un sportif de 70kg

** 1 Tartine = 2 cuillères à soupe de féculents

LE JOUR DE L'EPREUVE

LE DERNIER REPAS : Il doit toujours être pris si possible 3 heures avant le début du marathon. Il doit être consistant mais digeste, peu riche en matières grasses et

Petit déjeuner type 3 H avant la course	Déjeuner type 3H avant la course
<ul style="list-style-type: none"> • 1 grand verre d'eau • Pain grillé (4-5 tartines) ou un bol de corn flakes • +/- beurre confiture • Laitage (car lait indigeste) • Fruit ou compote • Café ou thé léger 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande ou poisson maigre • Féculents 300g environ (idéal pomme de terre en robe des champs) • Laitage • Fruit ou compote • Eau

ENTRE LE DERNIER REPAS ET LE DEBUT DE L'ECHAUFFEMENT : Pour les sujets anxieux, possibilité de prendre une ration d'attente pour éviter les hypoglycémies

Exemples de ration d'attente

- ♦ Boisson type jus de pomme coupée d'eau plate 3 à 4 fois
- ♦ Eau plate + 1 grosse cuillère à soupe de miel par litre
- ♦ Une boisson de l'effort « fructosée »*

PENDANT LE MARATHON : Assurer une hydratation suffisante et prévoir un apport énergétique nécessaire à la réalisation de l'effort

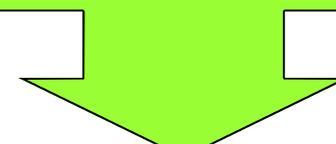
	Boire quelques gorgées toutes les 20 min			
Hydratation				
	Boisson de l'effort « Glucosée » *	Jus de raisin coupé d'eau de moitié + 1 pincée de sel	Eau	Eau + 50g/l de sucre + 1 pincée de sel
Produits solides	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Pâte de fruit ou pâte d'amande => action + rapide ♦ Fruits secs => action rapide ♦ Pain d'épices, biscuits secs => action + lente ♦ ☞ Pour les marathoniens de + de 3 h Petits sandwiches au fromage (apport en protéines, sel, matières grasses) => action lente 			

* Important : tout produit de l'effort doit être testé auparavant

APRES L'EPREUVE

OBJECTIFS :

- ♦ Se réhydrater
- ♦ Eliminer les toxines dues à l'effort
- ♦ Reconstituer le stock vitaminique et minéral
- ♦ Reconstituer les réserves d'énergie



Tout de suite après l'arrivée, ne consommez pas de produits solides

PRIORITE A LA REHYDRATATION

Boire toutes les 15 minutes, pendant 2H à 4H, quelques gorgées de jus de fruit coupé de moitié d'eau gazeuse bicarbonatée pour lutter contre l'acidité et yaourt à boire ou compote

Une heure minimum après l'effort, vous pouvez manger des produits solides.

Si collation : produit laitier, fruit, produits céréaliers, beurre

Si repas : potage ou crudités, petite portion de viande blanche ou poisson ou oeuf(100g), une 1/2 assiette de légumes et une 1/2 assiette de féculents, pain, laitage, fromage (30g), fruit

En collation de soirée, boire un verre de lait ou consommer un laitage