

## Avant une compétition Par Pierrette Bergeron

L'alimentation pré-exercice vise à favoriser l'apport en liquides, maintenir un taux adéquat de glucose sanguin et fournir des éléments nutritifs faciles à digérer, tout en gardant l'estomac relativement vide.

### La digestion

La digestion est un facteur important à considérer; on ne veut pas qu'elle interfère. En effet, il y a une compétition pour le sang entre l'estomac et les muscles, et c'est l'estomac qui perd ! Cela se manifeste par des nausées, des régurgitations, et même des vomissements. Plus l'intensité de l'exercice est élevée, plus le sang est mobilisé par les muscles et devient moins disponible pour la digestion.

- Les matières grasses sont plus lentes à digérer; elles peuvent rester dans l'estomac jusqu'à quatre heures.

- La quantité totale de nourriture ingérée influence aussi; un petit goûter sera digéré plus rapidement qu'un repas substantiel.
- Les liquides quittent l'estomac plus rapidement que les solides.

De façon générale, on alloue trois à quatre heures pour un repas, deux à trois heures pour un goûter (ex. muffin, fruit et yogourt), une à deux heures pour une collation (ex. barre de céréales ou fruit). Si la compétition a lieu tôt le matin, on prend un repas copieux tardif la veille et un déjeuner léger le jour de l'épreuve.

Cependant, les tolérances digestives varient beaucoup d'une personne à l'autre; il faut apprendre à connaître les siennes.

### L'eau

Durant les 24 heures précédant l'événement, des quantités adéquates de liquides doivent être consommées (~2 à 3 litres pour la plupart des sportifs). Environ deux heures

avant la compétition, il faut boire 500 ml de liquide; ainsi, assez de temps est alloué pour éliminer l'excédent d'eau ingérée.

### Les aliments à privilégier

Le choix doit porter sur les aliments riches en glucides et faibles en matières grasses, qui sont familiers. La première règle à observer : ne jamais prendre quelque chose de nouveau. Essayez les nouveaux produits en entraînement.

Les produits céréaliers viennent en tête de liste : toutes les formes de pain (bagel, pita, tortilla, biscottes, etc); les céréales à déjeuner prêtes-à-servir ou cuites; les crêpes et les gaufres; le riz, le couscous, le bulghur, la polenta, les pâtes alimentaires, etc; les barres de céréales; les muffins, les craquelins et les biscuits faibles en matières grasses (ex. muffins maison, roulés aux figes).

- Les fruits et les légumes sont appropriés en général, sauf les avocats et les olives et ceux qui sont frits.
- Plusieurs produits laitiers conviennent bien, comme le lait, les yogourts, les fromages allégés en gras, les potages et les desserts à base de lait (ex. pouding au lait, au riz, crème caramel).
- Les viandes et les substituts peuvent convenir en petite quantité. Optez pour des produits maigres comme du poulet sans peau, du jambon, du thon, des crustacés, des poissons blancs, des coupes de bœuf maigres, des œufs. Ces aliments seront bouillis, rôtis au four, grillés ou pochés.
- Les autres aliments peuvent avoir leur place. Les bouillons pas trop salés et les boissons (sauf celles contenant de la caféine ou de l'alcool) contribuent à l'hydratation. Les confitures, le miel, les sirops et les sucres fournissent des glucides (attention au chocolat qui a une teneur élevée en matières

grasses !).

## Les aliments à éviter

- Les aliments contenant beaucoup de fibres (ex. légumineuses, son, maïs) et les légumes crucifères (chou, brocoli, etc.) peuvent causer de l'inconfort intestinal.
- Durant l'heure précédant le début de la compétition, évitez les sucreries; elles stimulent la sécrétion d'insuline qui peut entraîner de l'hypoglycémie. De plus, un taux élevé d'insuline au début d'un exercice accroît l'utilisation du glycogène.

Comme on peut le constater, plusieurs aliments et boissons conviennent bien avant une compétition; il suffit d'ajuster les quantités et les délais en fonction de ses tolérances digestives. Pour certaines personnes cependant, il se peut que la nourriture consommée avant une compétition ait un plus grand effet psychologique que physiologique. Gardez vos habitudes qui ont fait leur preuve.

Pierrette est consultante en nutrition sportive et enseigne en Techniques de diététique au Cégep de Limoilou. Elle a étudié en diététique à l'Université Laval et en éducation à l'Université du Colorado. Les sports qu'elle pratique de façon plus intensive sont le cyclisme, le ski de fond et la course à pied.