

## ALIMENTATION ET COMPÉTITION

### Quelle alimentation doit-on avoir avant une compétition ?



Avant une compétition, trois grands principes sont de rigueur : être bien hydraté, ne pas être en pleine digestion et, enfin, avoir un stock optimal de glycogènes (réserve énergétique directement disponible). Pour cela, il faut penser à s'hydrater régulièrement et par petites gorgées à l'approche de la compétition, de façon à ne pas provoquer d'inconfort digestif ou gastrique. Pour éviter de se retrouver en pleine phase de digestion et donc de perdre une partie de son rendement physique (la digestion peut mobiliser jusqu'à 25 % des capacités physiques), il est également impératif de prendre son dernier repas au minimum trois heures avant le début de l'échauffement et de privilégier des aliments cuits et de composition simple, sans matières grasses cuites, tels que les pâtes, le riz, la semoule ou les pommes de terre. La cuisson « prédigère » en effet les aliments et diminue, de fait, leur temps de digestion au niveau gastrique et intestinal alors que les crudités (fruits frais inclus) peuvent engendrer des troubles digestifs (accélération du transit, fermentations, inconfort digestif) délétères pour la performance. Lorsque la compétition débute tôt le matin, l'athlète devra privilégier un repas à forte densité glyco-génique (riche en féculents) la veille au soir et parfaire son stock d'énergie au petit déjeuner avec du pain ou des céréales. Entre le dernier repas et le début de l'échauffement, des rations d'attente, c'est-à-dire des petites prises alimentaires régulières, permettront de se « resucrer » régulièrement de façon à optimiser son stock d'énergie jusqu'au début de l'échauffement. Cela peut être des galettes de riz, des biscuits peu gras, du pain d'épice, des fruits secs ou des compotes, des jus de fruits, voire aussi des boissons énergétiques dont la concentration n'excèdera pas les vingt à quarante grammes par litre. ●

Mathieu Jouys, diététicien - nutritionniste

