

# Bien s'alimenter pour réussir un marathon



---

FRÉDÉRIC BASTET – DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE

458 AVENUE VICTOR HUGO – 26000 VALENCE

# Objectifs d'une bonne alimentation :

---

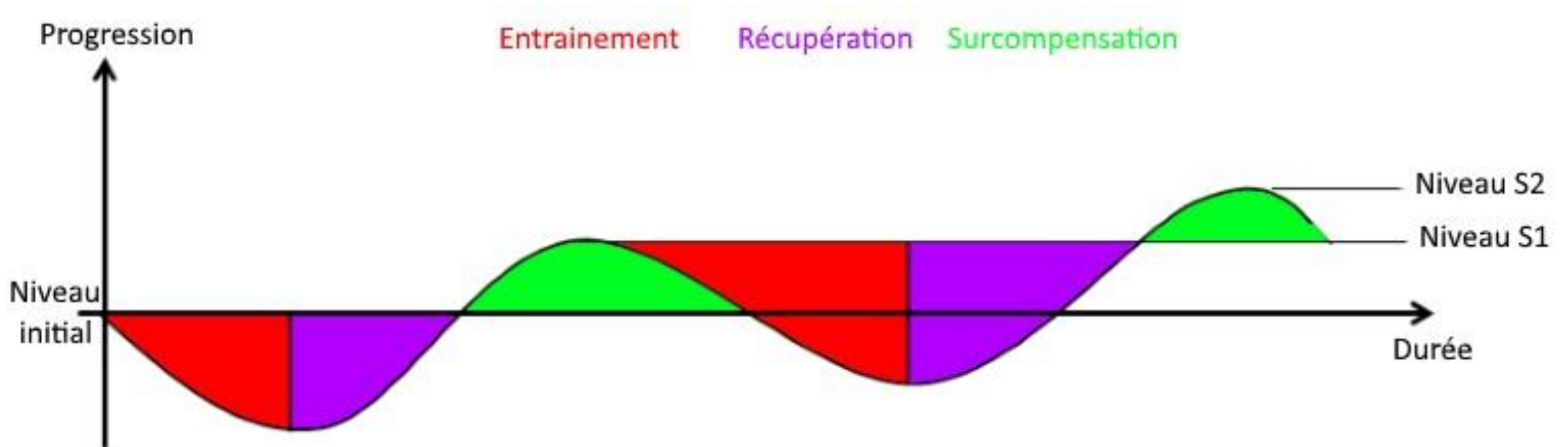
- Eviter les blessures
- Eviter le surentrainement
- Optimiser et accélérer la récupération après une course, un entraînement
- Permettre une progression et une optimisation des performances
- Prendre le départ de la course dans des conditions optimum
- Gérer sa course pour atteindre l'objectif visé



« La nutrition ne fait pas tout mais une mauvaise alimentation peut être la cause d'une contre performance »

# Le principe de l'entraînement : la surcompensation.

---



# L'alimentation : quel intérêt en phase de préparation ?

---

- 1 – Besoin énergétique
- 2 – Besoin constructeur, de réparation des tissus
- 3 – Besoin fonctionnel
- 4 – Maintien d'un équilibre acido-basique satisfaisant

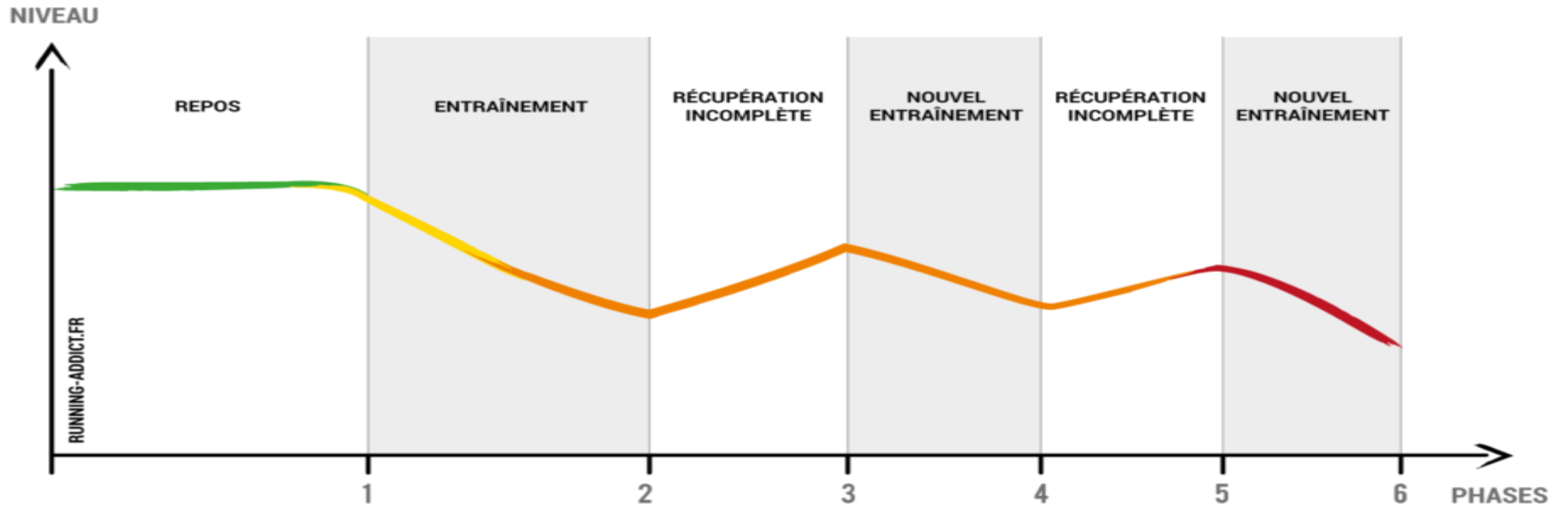
Risques d'une mauvaise alimentation : Blessures, surentrainement, baisse du fonctionnement du système immunitaire, incapacité à suivre le plan d'entraînement, baisse de motivation...

L'alimentation au quotidien...

---

...Clef de voute de la performance.

# Le surentrainement :



# Les causes du surentrainement :

---

- Manque de repos
- Entraînement trop soutenu en fréquence et/ou en intensité
- Sommeil insuffisant et/ou de mauvaise qualité
- Stress (professionnel, personnel...)
- **Mauvaise alimentation**





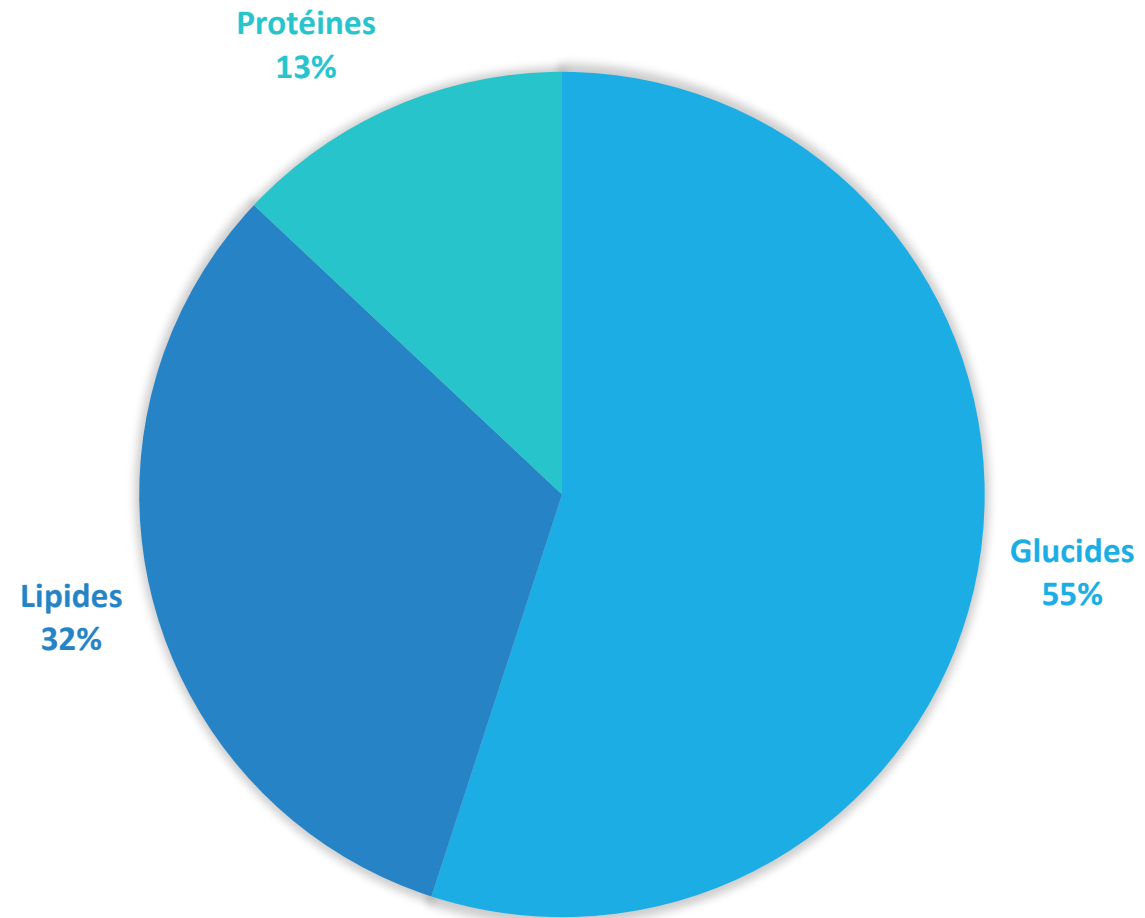
# 1 - Besoins énergétiques

---

- **Glucides (1g = 4Kcal)** :
  - Simple : Goût sucré principalement
  - Complexe : Féculents et légumes secs
- **Protéines (1g = 4kcal)** : VPO, Légumineuses, laitages, Soja
- **Lipides (1g = 9kcal)** : Matières grasses et produits riches en graisse
- **Alcool (1g = 7kcal)** : 1 verre de bar = environ 10g d'alcool

**!!! On ne cherche pas à perdre du poids 2 mois avant un marathon !!!**

# APPORT ÉNERGÉTIQUE



## 2 - Besoins constructeurs

---



- **Protéines** : Construction de tous les tissus en particulier musculaires, des hormones, des enzymes...

VPO, Légumineuses, laitages, Soja

1,5g par kg par jour (70kg : 100g par jour)

- **Lipides** : Composition des membranes cellulaires et des cellules du cerveau.

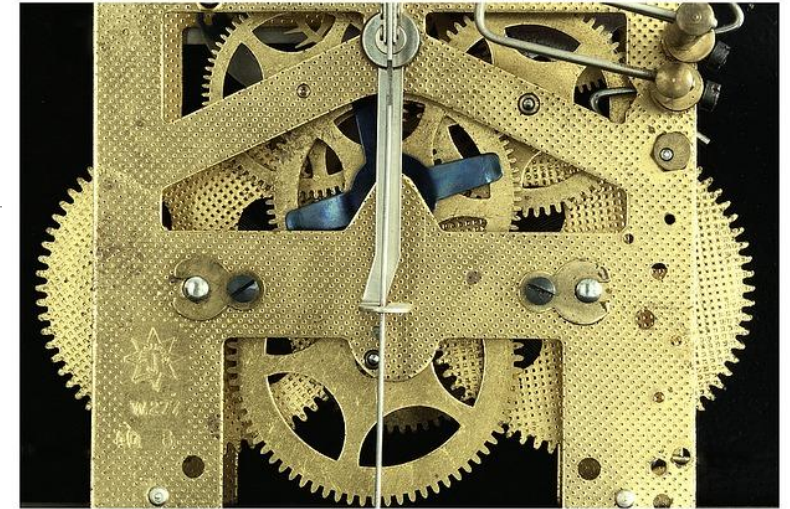
Importance d'une bonne répartition des AG oméga 3 et oméga 6.

Pensez à consommer des huiles riches en oméga 3 : lin, colza, noix (première pression à froid, pour l'assaisonnement, à conserver au frais), des poissons gras.

# 3 – Besoins fonctionnels

---

- Vitamines et minéraux
- Fibres
- Eau



Synthèse et renouvellement cellulaire, immunité, toutes les réactions chimiques, contraction musculaire, métabolisme énergétique...

Fruits et légumes +++ : A chaque repas

Légumineuses : régulièrement 2 à 3 x par semaine

Huiles de bonne qualité (oméga 3).

Eau : 2L/jour minimum + Consommation à l'entraînement

## 4 – Equilibre acide / base

---

L'activité physique  une acidification des tissus.

Le corps doit tamponner cet excès d'acidité.

Pour favoriser ce retour à la normal, il faut consommer **des aliments alcalinisants** :

**Fruits et légumes, oméga 3, soja, légumineuses, eaux riches en bicarbonates** (Saint Yorre, Vichy, Rozana, Badoit, Quézac...)

*Attention aux sodas, au sel, aux graisses animales qui sont acidifiants.*

# Au quotidien. Quelques règles simples :

---

1 – S'hydrater suffisamment : 2L/j minimum hors hydratation entraînement.

2 – Varier son alimentation au maximum

3 – Consommer des aliments de qualités (brut, de saison, locaux) (Panier bio, AMAP ?)

4 – Se faire plaisir...

5 - ... tout en étant raisonnable sur les produits riches en sucre, les acides gras saturés, les produits industriels et ultra transformés, le sel, les sodas.

**!!! L'alimentation doit être modifié progressivement. Risque de problèmes digestifs !!!**

# Choisir les bons modes de cuisson

---

- Manger régulièrement des fruits et légumes crus
- Utiliser des cuissons douces, à faible température, avec un temps de cuisson court.
  - \* Cuisson vapeur dans l'idéal ou cuisson à l'eau
  - \* Cuisson à la poêle ou au wok avec une cuisson « saisie ».

Eviter les cuissons trop hautes en température, le brulé, les graisses trop cuites.

# Conserve et surgelés...

---

... une bonne alternative !

Mieux vaut des légumes en conserve ou surgelés que des aliments ayant « trainés » 2 semaines au fond du réfrigérateur.



# Exemple de ration alimentaire :

---

## Petit déjeuner :

Boisson chaude  
Pain demi-complet + beurre + miel  
1 œuf coque  
1 compote SSA

## Collation :

Boisson chaude  
Pain demi-complet  
Chocolat noir  
1 fruit de saison

## Déjeuner :

Légumes crues ou cuit  
Féculents Viande blanche  
Huile d'olive  
1 yaourt  
1 fruit de saison

## Dîner :

Potage avec légumineuses  
Sardines + salade verte + huile riche en oméga 3  
Fromage  
Gâteau de semoule (si entraînement le soir)

# Attention !

---

« Il n'existe **aucun aliment**, naturel ou retransformé qui **pris isolément** aurait une action thérapeutique sur l'évolution ou la survenue de maladie » ou **une action positive sur la performance physique.**

**Daniel RIGAUD -Cardiologue et spécialiste en nutrition**

Attention au marketing concernant les compléments alimentaires.

# Quelques aliments intéressants :

---

Cacao noir : Stimulant et antistress – Magnésium

Ail, échalotte, oignon : antioxydant, antiinflammatoire

Levure de bière : Vitamines B, probiotique

Choux : Antioxydant, antiinflammatoire

Huile riche en oméga 3 : Colza, lin, noix, cameline : Anti-inflammatoire

Curcuma : Anti-inflammatoire et antioxydant

Citron, persil : Antioxydant, Alcalinisant, Vitamine C

Spiruline : Fer, Calcium, Magnésium, Sélénium, Zinc, bêta carotène. Antioxydant et anti-inflammatoire. En paillette à incorporer dans l'alimentation.

# Quelques aliments riches en Magnésium pour 100g d'aliments

---

Cacao pur non sucré : 500 mg

Noix du Brésil : 375 mg

Amandes : 270 mg

Noix de cajou : 260 mg

Légumes secs cuits : 150 à 250 mg

Chocolat : 150 à 400 mg selon la concentration en cacao

Céréales complètes : 100 à 150 mg

Fruits de mer : 50 à 100 mg

Eau minérale Rozanna : 160 mg/l

Eau minérale Hépar : 119 mg/l

Eau minérale Quezac : 95 mg/l

Eau minérale Badoit : 85 mg/l

Eau minérale Contrex : 84 mg/l

(Si compléments, rechercher le citrate de magnésium.)

# A l'entraînement

---

< 1h : eau ou boisson glucidique 30g à 50g/litre

Ex : jus de pomme coupé à demi

> 1h : boisson glucidique 30 à 50g/litre + éventuellement apport sous forme solide (pâte de fruits, barre énergétique, barre de céréale, fruits secs...

➤ **C'est le moment de tester votre ravitaillement de compétition et de vous entraîner à la consommer.**

# Les jours avant la compétition :

---

## Objectifs :

- Augmenter et maintenir les réserves de glycogène dans l'organisme à leur maximum.

**TRES IMPORTANT pour le marathon. Mur du 30<sup>ème</sup> = réserve de glycogène épuisé**

- Eviter les troubles digestifs pendant la course

- Hydratation optimum

# Régime dissocié modifié :

---

Lundi au mercredi : alimentation normale et équilibrée

Jeudi et vendredi : Alimentation riche en glucides (+ 25% environ) et faible en aliments difficiles à digérer.

Samedi : Normo-glucidique et sans aliments difficiles à digérer.

**Hydratation +++**

# Aliments pouvant entraîner des troubles digestifs :

---

- Produits céréaliers complets
- Aliments riche en gluten : Seigle (Avoine) **Blé** Orge
- Graisses cuites
- Lait animal
- Légumineuses
- Epices
- Légumes et fruits peu digestes

Conseil : Légumes et fruits à consommer cuits (enlever la peau et les épépiner en cas de troubles importants)



# Dernier repas la veille de l'épreuve :

---

- Repas facilement digestible.
- Eviter la pasta party en vous « gavant » de pâtes
- Préférer les féculents sans gluten (Riz, quinoa, millet...)

# Dernier repas la veille de l'épreuve.

## Exemple :

---

- \* Riz/pomme de terre/quinoa/millet/patate douce
- \* Légumes cuits (courgettes, courge, carottes...)
- \* 80 à 100g de VPO
- \* 1 à 2 tranches de pain au levain (Sans gluten pour les plus sensibles)
- \* Dessert glucidique : Gâteau de riz au lait végétal, compote, yaourt au soja + miel

# Dernier repas

---

## 3h avant le départ :

Gâteau sport, pain d'épice, flocon d'avoine + lait végétal, banane bien mûre. Bien mastiquer.

## Ou repas léger 2h minimum avant la course :

Gâteau sport, banane bien mûre. Bien mastiquer.

**!!! A tester avant la course !!!**

# Boisson d'attente possible

---

De 2h à 15' avant le départ :

\* 500ml de boisson à 20g/Litre de Glucides.

Ou

\* Eau + Boisson de l'effort en fin d'échauffement (200 à 300ml).

# Pendant l'épreuve :

---

Idéal : Boisson glucidique à 40 à 50g/L et 500ml par heure.

Ou : Gel + eau au ravitaillement. L'apport doit être de 20 à 25g de glucides et de 500ml d'eau par heure

Km	5	10	15	20	25	30	35	40	42
Temps	30'	1h	1h30	2h	2h30	3h	3h30	4h	4h12
Eau	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	2L
Gel	1		1		1	1	1		80g de G

Km	5	10	15	20	25	30	35	40	42
Temps	21'15	42'30	1h03'45	1h25	1h46'15	2h07'30	2h28'45	2h40	3h01
Eau	200ml	200ml	200ml	200ml	200ml	200ml	200ml	200ml	1,6L
Gel	1		1		1		1		65g de G

# L'importance de partir à son rythme :

---



Partir plus vite que ses capacités entrainera un épuisement précoce des réserves de glycogène.

# Au dessus de 3h/3h30 :

---

- \* Solide possible : pâte de fruits, barre énergétique, fruits secs.
- \* Bien mâcher.
- \* S'arrêter ou ralentir vraiment l'allure au ravito.

# Comment éviter les troubles digestifs

---

- Eviter les aliments irritants les 48h avant la course.
- Terminer le repas d'avant course 3h avant le départ
- Bien s'hydrater
- Fractionner les apports pendant l'épreuve et bien mastiquer.
- Eviter les aliments trop concentrés en glucides (Gel, sodas...)



# Après l'épreuve ou une compétition de préparation :

---

- Epuisement des réserves en glycogène
- Inflammation
- Altération des tissus musculaires
- Production de radicaux libres
- Intestin fragilisé
- Déshydratation
- Pertes minérales

# Après l'épreuve ou une compétition de préparation :

---

Se réhydrater : eau , eau minérale bicarbonatée, boisson de l'effort à 50g/L ou boisson de récupération avec BCAA

1h après : aliments riches en glucides simples

2h après : prise de glucides complexes et de protéines possible, faible en lipides. Repas très digeste.

Le lendemain : reprise d'une alimentation normale.

Merci pour votre attention et bonne course !

---



Des remarques, des questions ?

---

N'hésitez pas !

[frederic.bastet@gmail.com](mailto:frederic.bastet@gmail.com)

[www.fredericbastetdieteticien.com](http://www.fredericbastetdieteticien.com)