

Conseils nutrition 5 : les produits de l'effort

Faut-il s'alimenter et s'hydrater pendant l'effort ? Est-il utile de s'armer d'une gourde ou glisser un gel de sucre ou du sucre de raisin dans sa poche quand on part courir ? A-t-on les mêmes besoins si l'on fait un footing tranquille, que l'on part s'entraîner faire du fractionné au stade ou en trail ? Quoi, combien et quand doit-on se ravitailler ?

Au-delà d'une heure d'effort

S'alimenter pendant l'effort vous concernera si vous faites un entraînement long en prolongeant votre sortie au-delà d'une heure. En deçà, vos réserves de sucre (stockés sous forme de glycogène dans les muscles et le foie) suffisent à assurer le maintien de l'effort, pour autant que vous ayez mangé suffisamment avant (*voir notre article 2 Repas, collations et entraînements*). Lorsque l'effort se prolonge il faut en effet apporter de l'eau et suffisamment d'énergie pour éviter de tomber « en panne sèche » par un épuisement du glycogène : un apport entre 30 et 60 grammes de glucides et de 0.5 à 1 litre d'eau par heure est nécessaire. Cette fourchette dépend du type d'effort (vitesse, dénivelé, type de sol), du niveau d'entraînement et de l'environnement (vent, altitude, température).

Quels « ravitos » ?

Des aliments peuvent répondre à ces besoins, ainsi que des produits spécialement développés et adaptés aux contraintes du sport. Les critères de choix sont la teneur en glucides par portion, la digestibilité, le goût et le conditionnement. Voici donc un petit tour d'horizon des produits de l'effort que l'on peut trouver sur le marché :

- **Boisson énergétique** : contenant sucre et minéraux, elle hydrate en apportant de l'énergie via les glucides et compensant les pertes de sodium. La concentration adéquate est « isotonique », c'est-à-dire de même concentration que le taux de sucre dans le sang, pour faciliter son assimilation : dans un litre d'eau on mettra donc 50 grammes de sucre (= 5%) ou de poudre de boisson du sport, et même moins par temps chaud (> 25°C) et forte transpiration. La dilution optimale créera en bouche une saveur peu marquée, comme du jus de fruit ou du thé froid dilué. On peut aussi faire sa propre boisson en ajoutant dans l'eau du sucre, du sirop ou éventuellement du miel et une bonne pincée de sel.
- **Gel de glucose** : ce produit est un « concentré instantané » de sucre quasi immédiatement assimilable, qui est adapté pour des efforts intenses où il est difficile de mâcher et où la digestion doit être réduite au minimum. La consommation de ces gels nécessite de bien boire en même temps pour éviter des crampes d'estomac : la prise doit être fractionnée, voire diluée dans une gourde de boisson. Le format idéal des gels non refermables est de 25 grammes, si le gel est plus grand choisissez-le refermable. Le surnom donné de « coup de fouet » est dû à cet apport immédiat ou « boost » d'énergie, même si certains contiennent caféine ou anti-oxydants.
- **Pulpe de fruits** : ressemblant à une compote en tube, intermédiaire au niveau de la texture et moins sucrée que le gel, la pulpe de fruit est facile à avaler. Refermable, elle a une teneur en glucides proche des recommandations, ce qui réduit le nombre de portions à emporter lors de longs efforts.
- **Barre énergétique** : elle est à favoriser lorsque l'intensité de l'effort plus faible permet de mâcher et que l'estomac est moins « secoué ». Le marché offre une large gamme variant les compositions, les saveurs et les portions. Entre une à trois heures d'effort, privilégiez l'apport en glucides et une faible teneur en matière grasse (< 5%) pour favoriser une bonne digestibilité. Les barres plus riches en lipides ou protéines sont indiquées lors d'efforts supérieurs à quatre heures.

Le choix est entre vos mains (et dans vos poches), il n'y a plus qu'à tester les différentes formes de ravitaillement pour être prêt-e et sans mauvaise surprise lors de vos longues sorties. Pas de formule magique, la quantité totale de glucides apportée et un bon confort durant l'effort sont bien plus importants que le type ou la marque de produits choisis, et le choix actuel permet de varier les saveurs et les « plaisirs ».

Votre équipe Alpha Nutrition