

NUTRITION DU TRIATHLETE : AVANT / PENDANT / APRES LES COMPETITIONS

I. PHASE PRECOMPETITIVE : DE J-3 JUSQU'AU DEPART DE LA COMPETITION :

1. De J- 3, suite au dernier entraînement à intensité normale jusqu'au déjeuner de la veille :

➤ Dans les 6 heures suite au dernier entraînement à intensité normale :

Au choix à consommer chaque heure :

- 2bananes
- 80g de fruits secs
- 100g de pain
- 1barre énergétique
- 250g de féculent pesé cuit (pâtes, riz, pomme de terre...) soit 75g cru pour les pâtes, riz et semoule
- 6 biscuits diététiques au sésame

➤ Les repas de J – 3 jusqu'au déjeuner de la veille :

✓ Principe :

Même composition qu'en phase d'entraînement tout en **augmentant d'un tiers votre ration de féculant à chaque repas ainsi que votre ration de céréales au petit déjeuner** (Cela correspond à des portions de féculant d'environ 350g – 400g cuit).

✓ Ration :

Petit déjeuner :

- flocons d'avoine
- fruits secs
- lait végétal
- œuf /ou jambon /ou yaourt au soja

Ou

- Pain complet
- Purée d'amande ou beurre
- Yaourt au soja nature + compote /ou miel /ou banane écrasé + fruits secs

Matinée :

Fruits (secs, oléagineux ou frais)

Déjeuner :

- crudités
- 2 c à s d'huile non chauffée (soja, colza, noix ou germe de blé, 1ère pression à froid et de préférence biologique)
- viande (3 à 5/semaine) /ou poisson (2-3/semaine minimum) /ou 2œufs /ou 3portions de céréales avec 1portion de légumes secs /ou tofu
- Légumes à volonté + huile
- Pain au levain complet ou semi complet
- Fromage de préférence brebis ou de chèvre, mais aussi de vache suivant les personnes (éviter de dépasser un produit laitier par jour)
- Fruits cuits /ou compote /ou yaourt au soja /ou dessert maison /ou petits gâteaux « diététiques »

Après-midi :

Fruits (secs, oléagineux ou frais)

Dîner :

- Soupe /ou crudités /ou jus de légumes
- Féculents (riz, pommes de terres, quinoa, pâtes complètes, semoule complète...) +ou-légumes
- 2 c à s d'huile non chauffée (soja, colza, noix ou germe de blé, 1ère pression à froid et de préférence biologique)
- Fruits cuits /ou compote /ou yaourt au soja /ou dessert maison /ou petits gâteaux « diététiques »
- Pain au levain complet ou semi complet

✓ Exemples de menus :

MENU D'AUTOMNE/HIVER :

Petit-déjeuner :

Flocons d'avoine+Raisins secs+Amandes
Lait de riz
Œuf au plat

Matinée :

1banane

Déjeuner :

Salade de mâche + œuf +noix+vinaigrette+germes de blé
Truite en papillote
Pomme de terre vapeurs curcuma +huile/ou beurre cru
Fromage de brebis
Compote de pomme
2tranches de pain complet

Après-midi :

2clémentines
Figues séchées

Dîner :

Soupe de potiron
Riz blanc + huile de colza
1 tranche de jambon
Tarte aux pommes maison
2 tranches de pain complet

MENU D'ETE :

Petit-déjeuner :

Tartine de pain complet au levain à la purée d'amande
Yaourt au soja nature + miel/ou compote + pruneaux

Matinée :

Abricots frais

Déjeuner :

Carottes râpées + olives noires + huile de colza + graines de courges + germes de blé
Poulet Basquaise
Ratatouille
2tranches de pain complet
Compote de pêche + 2 biscuits diététiques

Après-midi :

Pêche
Amandes

Dîner :
Jus de légume de saison
Gratin de courgette
Riz
Abricots cuits
2 tranches de pain complet

2. Le repas de la veille :

✓ **Principe :**

- ✓ On gardera ce régime **hyper glucidique**, mais on pourra l'**alléger** pour une digestion facilitée.
- ✓ **Eviter les repas lourds**, et les **graisses cuites**
- ✓ **Limiter les fibres**

✓ **Ration :**

- **Entrée de légumes cuits.** Exemples : soupe, blanc de poireaux, betterave rouges, asperges, cœur de palmiers, cœurs d'artichaut, macédoine, ... (éviter les aliments riches en fibres : crudités, légumes sec, fruits sec, fruits oléagineux, choux, oignons, échalotes, poivrons, concombres, salsifis, céleris, côtes de blettes, épinards, radis, fenouil, scarole).
- **Une petite portion de volaille ou poisson ou deux œufs** (éviter viandes rouges, viandes et poisson trop gras ou en sauce, charcuterie)
- **Féculant :** préférer du **riz blanc, pâtes ou semoule blanches, ou encore pommes de terre** (ici on évitera la surcharge digestive et on consommera une portion « normale » de féculents).
- **2 c à s d'huile non chauffée** (soja, colza, noix ou germe de blé, 1ère pression à froid et de préférence biologique)
- **Fruits cuits /ou compote /ou yaourt au soja /ou dessert maison /ou petits gâteaux « diététiques »**
- **Pain au levain semi complet, campagne ou blanc**

Pour les personnes souffrants de troubles digestif lors des compétitions : on adoptera un « régime sans résidu large » sans lactose :

- **A éviter :**

- Lait,
- Trop de matière grasse, et cuites : crème, lard, saindoux, charcuterie, sauces, pâtisserie,
- Pain chaud,
- Céréales complètes,
- Viandes à goût fort, tendineuses grasses, en sauce. Poissons fumés, gras en sauce,
- Les matières grasses cuites : fritures...
- Légumes secs,
- Fruits secs,
- Fruits oléagineux,
- Certains fruits et légumes : voir la liste aliments riches en fibres ci-dessus.

- **Sont préconisés :**

- Lait fermentés, pas trop gras (yaourts, fromages frais),
- Matières grasses crues,
- Pain blanc, biscottes, voir même pain rassis ou grillé,
- Pâtes, semoule, riz blanc,
- volailles, œufs mollets ou durs, poissons maigres, jambon blanc
- légumes bien cuits tendres, sans peau ni pépins : blanc de poireaux, pointes d'asperges, endives, tomates, carottes, fonds d'artichauts, courgettes, haricots vert extra fins
- cuisson à la vapeur ou au four, toujours sans trop de matière grasse.

✓ **Exemples de menus :**

Blanc de poireau avec vinaigrette à l'huile de colza



Papillote de cabillaud et courgettes au vin blanc



Pâtes blanches à l'huile d'olive



Yaourt nature et gelé de groseille



Tarte aux pommes

3. Le dernier repas :

✓ **Principe :**

Il doit être pris **trois heures avant l'effort**. Il pourra comporter les mêmes composantes que le petit déjeuner habituel, mais on respectera les règles du repas de la veille et **évitera les fibres et matières grasses en trop grandes quantités**

✓ **Propositions :**

Flocons de céréales (ajouter plus ou moins des fruits secs suivant les tolérances digestives)
dans un « **Lait** » **végétal** chaud (amande, riz...)/
ou tartines de pain semi complet



Un œuf à la coque ou poché/
ou 1 tranche de jambon/
ou yaourt au soja/
ou fromage blanc

Les **compléments semi liquides** peuvent se substituer à un petit déjeuner classique, cela a l'avantage d'être pratique, surtout en cas de déplacement...

4. La ration d'attente :

Durent les trois heures précédant la compétition :

Prise régulière et fractionnée de boisson au **fructose** (faible Index Glycémique), éviter les aliments solides.

Dans les 10minutes avant le départ :

Aliments **sucrés** (saccharose, polymères de glucose) sont possibles, couplé avec l'ingestion d'**eau** : pâtes de fruits, gels, jus de fruits (attention à l'acidité), boissons de l'effort.

II. PENDANT L'EFFORT :

✓ **Principe :**

Au delà de 90 minutes d'effort, la prise de glucide simultanément à l'apport hydrique s'avère primordiale pour éviter l'hypoglycémie et pour prolonger l'effort.

Bien s'hydrater et boire régulièrement, ne pas attendre la sensation de soif. On adaptera ses apports hydriques en fonction des conditions (température, humidité). On diluera d'avantage les

boissons de l'effort en atmosphère humide et chaude. Les boissons isotoniques sont plus conseillées : boissons légèrement sodées.

Consommer des glucides : glucose ou polymères de glucose (maltodextrine...) et fructose de façon fractionnée, régulièrement.

On choisira donc : des **boissons de l'effort** (des efforts sont fait pour améliorer leur goût et limiter les écoeuements), gels (plus eau), voir des jus fruits sucrés dilués et salés (attention à l'acidité). On conseillera (sauf pour des épreuves très longues type ironman ou raides sur plusieurs jours), un apport sous forme liquide pour des problèmes digestifs et donc de facilité d'assimilation.

III. LA RECUPERATION :

✓ Principe :

Cette étape ne doit surtout pas être négligée, elle garantira une bonne récupération et évitera des complications telles que : fatigue musculaire, tendinites, courbatures... un effort intense mal géré nuit à l'amélioration des capacités du sportif d'endurance, à l'inverse, une récupération bien gérée, garantie une amélioration de ses capacités physiques. Ces conseils sont valables après des entraînements intenses.

Suite à la compétition, première priorité : **compenser les pertes hydro électrolytique** ; deuxième priorité : **éliminer les déchets et combattre l'acidité** dans le sang ; troisième priorité : **rétablir les réserves en glycogène**.

1. Les premières minutes après l'effort :

Boire eaux **alcalinisantes et riches en magnésium et sodium** (Badois, Vichy, St Yorre...), **jus de légumes salés** (très alcalinisant et riches en minéraux plus assimilables que dans les eaux minérales) couplé à un apport en glucide et protides (**yaourt de préférence de brebis ou au soja avec confiture...**). **Les boissons de récupération ou « post effort »** représentent également un certain intérêt (et surtout pratique).

2. Une demie heure après l'effort :

Consommation de glucides simples, protides et d'eau, encore limiter les fibres :

Boissons sucrées, et laits fermentés « frais » (yaourts, fromages blanc, petits suisses).

Introduction modérée de **glucide sous forme solide et de fibres** possible, peu importe la nature de ces glucides, car suite à l'effort ils ne favoriseront pas la mise en réserve « grasseuse », mais la synthèse réserves de sucre dans le foie et les muscles (**fruits secs : riches en minéraux, laitages...**).

3. Une heure après l'effort :

Aliments solides (barres, biscuits, fruits secs, fruits : banane...), eau gazeuse.

4. Le repas qui suit

Il sera riche en **glucide**, favoriser les **produits alcalinisant et riches en minéraux** (les légumes en général, sarrasin, bananes, pommes de terre...) continuer à bien s'hydrater. Attention **éviter les protéines de viande** : acidifiantes, et préférer **œufs, laits fermentés, voir poisson**.

5. Avant le coucher :

Jus de fruits doux (banane), acides aminés ramifiés (contenus dans les « boissons de récupération »).

6. Le lendemain :

Aliments alcalinisant et riches en minéraux (**légumes et jus de légumes, sarrasin, bananes, pommes de terre, châtaignes...**), hydratation, normo glucidique.

