

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON

Chapitre 3 : la diététique



Si une course ne se gagne pas dans l'assiette, elle peut se perdre à cause d'une mauvaise alimentation.

Ou en tout cas, une mauvaise diététique peut être très handicapante.

Si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté, respectez aussi votre organisme en lui donnant les aliments les plus sains et les plus adaptés à ce que vous allez lui demander. Ce qui implique d'abord une bonne hygiène alimentaire, sans excès, pendant toute la période de préparation. Puis un régime adapté les derniers jours à l'approche de la course pour vous préparer à l'effort intense que vous allez produire.

Tout au long de la préparation

Mangez léger, sain et équilibré en évitant tout ce qui peut être source de mauvais rendement (sucres lents, viandes rouges trop riches en toxines, graisses animales, etc.).

Nous vous renvoyons aussi sur cette question au dossier "Alimentation et course à pied" dans la rubrique "experts".

Dans les jours précédant la course :

On recherche à maintenir, voire à augmenter les réserves de glycogène dans les muscles et le foie. Certains pratiquent le régime dissocié scandinave, mais le bénéfice est faible par rapport à la fatigue et l'inconfort digestif qu'il peut entraîner.

MON 1^{er} MARATHON

On recommande plutôt une **alimentation hyperglucidique** pendant au moins les 3 jours qui précèdent, ce qui peut se présenter ainsi :

- **augmentation de la quantité de féculents**, notamment en prenant du pain à tous les repas.
- **surcompensation en glycogène** à l'aide de "nouilles liquides" à boire tout au long de la journée (poudre à diluer dans 1 litre d'eau à raison de 200 g par litre (très intéressant surtout chez les petits mangeurs).
- **une alimentation très pauvre en graisses** à base de viandes maigres comme le poulet, la dinde et les poissons.
- **pas de graisse de cuisson**, mais uniquement des graisses crues en quantité limitée.
- **pas de fromage**
- **limiter les fibres** (pain complet, légumes secs comme les lentilles, etc.), surtout si elles ne font pas partie de vos habitudes alimentaires.

Dans tous les cas, il ne faut pas essayer de nouveaux aliments juste avant la course et, a fortiori, le jour même car si votre organisme ne les supporte pas, vous pourrez être gênés.

Par définition, quand on n'a jamais couru un marathon, on ne peut savoir comment votre organisme va réagir, en particulier pour ce qui concerne l'alimentation pendant l'effort. **Il ne faut donc pas faire d'expériences** dans les jours précédents et vous limiter à ce que vous savez supporter.

Bon, à ce stade, vous n'êtes toujours pas sûr d'en voir le bout, mais si vous suivez ces conseils, vous ne commettrez pas d'erreurs rédhibitoires. Rien n'est perdu. Même si ce n'est pas encore gagné.

Rendez-vous début février pour la suite des consignes avec ce qu'il faut faire le jour J...

MON PREMIER MARATHON