

# Moins de glucides pour performer en course à pied !



La pasta party est aujourd'hui sérieusement remise en cause pour performer dans les sports d'endurance comme la course à pied. Mais les habitudes ont la vie dure !

## Les glucides remis en question

Dans les années 60, on conseillait en effet aux sportifs d'endurance de privilégier les glucides (sucres rapides et sucres lents) pour recharger les réserves en glycogène avec notamment un ratio de 60 % de glucides par repas. **Les barres énergétiques, les gels énergétiques perdurent dans les compétitions, pourtant, de nouvelles études scientifiques vont à l'encontre de ces pratiques** si l'on souhaite éviter l'inflammation chronique, les blessures à répétition, les troubles digestifs durant l'effort et être plus performant.

## Une alimentation pauvre en glucides pour de meilleures performances

L'adoption d'une alimentation pauvre en glucides (que l'on nomme en anglais « low carb »), voire sur certaines périodes une alimentation encore plus réduite en glucides (où la quantité de glucides ne dépasse pas 7 % de l'apport énergétique, ce que l'on nomme la diète cétogène), permet aux sportifs une meilleure sensibilité à l'insuline (hormone sécrétée par le pancréas en cas d'ingestion de sucre pour le faire pénétrer dans la cellule), **une réduction du stress oxydant, une diminution de l'inflammation bas grade consécutive à la pratique sportive et un meilleur rendement énergétique cellulaire.**

Des chercheurs américains comme Jeff Volek, professeur de physiologie à l'université du Connecticut (auteur de « The Art and Science of Low Carbohydrate Performance » que je recommande aux anglophones) ou Tim Noakes, professeur de médecine sportive à l'université du Cap, ont ainsi démontré par différentes études que **les régimes riches en bonnes graisses sont un moyen naturel d'améliorer les performances**. Une équipe de l'Université d'Oxford dirigée par la physiologiste Kieran Clarke a également récemment démontré que **l'adoption d'un régime cétogène par des athlètes de très haut niveau leur permet un gain de performance de 2%**, c'est ce qui fait toute la différence entre la place de premier mondial et les profondeurs du classement à ce niveau...

## Une nutrition adoptée par de grands champions

En dehors de l'hexagone, notamment aux Etats-Unis et en Australie, **des sportifs de haut niveau ont adopté le régime low carb**, entrecoupé de périodes de diète cétogène, **avec des résultats très prometteurs sur leur palmarès**. Dans le monde de la course à pied, citons l'ultrarunner Tim Olson nommé coureur américain de l'année 2014. Mais nous aurions aussi pu en parler dans d'autres sports, de l'équipe des All Blacks, de l'équipe cycliste Sky de Christopher Froome...

A l'entraînement, le **petit-déjeuner deviendra plutôt œufs à la coque et avocats**, mais pas de céréales, pain et confiture... **Les autres repas seront riches en légumes verts, en bonnes graisses (dont des oméga-3 et de la graisse de coco, riche en TCM, des olives, des avocats, des oléagineux) et des protéines de bonne qualité sans excès, et des aliments sans gluten ni produits laitiers trop inflammatoires notamment dans la pratique sportive.**

## Des bénéfices visibles après 1 mois

Selon les études actuelles, chez un sportif d'endurance, **ce changement alimentaire demande un bon mois d'adaptation afin d'apercevoir les bénéfices. Les résultats sur les performances s'expriment pleinement au bout de quelques mois.**

En tout cas, l'addiction aux glucides n'est ni bonne pour le sportif, ni bonne pour chacun d'entre nous pour rester en bonne santé et déborder d'énergie.

Alors à quand la pasta végétale ?

Olivia CHARLET

Naturopathe et Nutrithérapeute

<http://www.olivia-charlet.fr>