

Alimentation

Dr Pierre-Eric BAISSÉ

1. Pourquoi cela m'intéresse-t-il ?

Parce qu'un abandon sur deux est lié (directement ou indirectement) à des troubles digestifs empêchant le coureur de s'alimenter correctement, donc de poursuivre son effort.

2. Ce que l'on en sait

Lors de la pratique de la course à pied, les intestins souffrent d'ischémie (la vascularisation abdominale étant réduite au profit de la vascularisation des muscles) Ils subissent de plus les microtraumatismes liés aux secousses. Il faut donc prendre le départ avec des intestins allégés! Pour le colon, peu ou pas d'aliments avec résidus depuis J-3. Pour le grêle, pas de repas solide depuis H-4.

Aux ravitaillements, il faut observer un laps de temps avant de manger pour laisser la circulation abdominale se rétablir : pas de précipitation, des petites bouchées bien mastiquées suivant ses envies (salé ou sucré, chaud ou froid), et bien hydratées.

Et pas d'expérimentation alimentaire le jour de la course !

3. Les infox

« Si on ne se ravitaille pas on ne pourra pas continuer »

Une fois notre réserve de glycogène épuisée (supercarburant stocké dans le foie et les muscles durant les entraînements), notre organisme a la capacité d'aller chercher d'autres matières premières, notamment les graisses et de les transformer en sucre (néoglucogenèse lipidique). Après un laps de temps variable (moins d'une heure), la sensation de faim est remplacée par un regain d'énergie, avec en prime un peu d'euphorie liée à la libération de corps cétoniques lors de cette alchimie.

« Il faut régulièrement consommer des produits énergisants glucosés »

Les produits glucosés de synthèse provoquent une remontée brutale de la glycémie (donc de l'énergie), mais le pancréas réagit aussitôt en sécrétant une dose d'insuline qui va faire chuter cette glycémie (et l'énergie..). On entre alors dans un yo-yo infernal alternant coup de fouets et coups de pompe ! Il faut garder ces produits hyper sucrés pour les coups durs.

4. Conseils importants pour votre course

Malgré toutes ces précautions, les troubles digestifs sont très fréquents sur un trail long. L'estomac peut souffrir de spasmes, de nausées et de vomissements. Si vous êtes sujet à ce type de malaises, un pansement gastrique type [®]Gaviscon peut vous aider en préventif. Une fois les troubles installés,

un antispasmodique (®Spasfon) ou un anti vomitif (®Motilium) peuvent vous aider. Mais le mieux est alors d'accepter de jeûner un peu pour laisser l'estomac se rétablir.

Les intestins peuvent souffrir de spasmes et souvent de diarrhées. Si vous êtes sujet à ce type de malaises, le ®Smecta en prévention peut être utile. Une fois la diarrhée installée, les médicaments (®Imodium-®Tiorfan) sont hélas peu efficaces. Il faut privilégier les aliments solides type pain, biscuits, bananes... (les ®Tuc ... une valeur sûre), réduire les liquides, et parfois attendre deux à trois heures sans rien absorber... sur 45h00 de course c'est jouable !