



DOSSIER





SPORT SANTÉ

NUTRITION

Courir à plein régime...

Aujourd'hui, le sujet nutrition occupe les discussions des runners presque autant que l'entraînement pur et dur, quelle que soit la distance de prédilection. Avec ou sans gluten ?

Le bonheur serait dans le gras ? Le lait ami ou ennemi ?

La viande, on a le droit ou on oublie ? A chacun sa théorie !

Par Cécile Bertin - Photos : Istock

Parmi les nouveaux régimes alimentaires « à la mode », plusieurs sortent du lot, récoltant notamment tous les suffrages des maisons d'éditions et l'intérêt d'un lectorat de plus en plus intéressé par ce sujet. Si un marathonien, il y a 20 ans, se contentait d'embarquer 3 sucres dans la poche de son short, après avoir avalé pour son petit déjeuner deux biscottes beurrées trempées dans son café au lait, il ne viendrait pas aujourd'hui à l'esprit du simple amateur de prendre à la légère son alimentation d'avant-course, voire celle du quotidien. Quand on sait qu'une des premières raisons d'abandon sur ultramarathon sont les problèmes intestinaux, on comprend aisément que ce sujet soit devenu le centre des préoccupations. Ce n'est plus seulement la période des compétitions qui est concernée mais tout le reste de l'année... Après tout, il semble évident que si l'on s'en inquiète le jour J, il n'y a pas de raison de le négliger tout au long de sa préparation.



LES 10 COMMANDEMENTS DU RÉGIME PALÉO

1. Consommer en quantité importante des protéines animales de bonne qualité (viandes maigres, poissons, fruits de mer, œufs)

2. Consommer à volonté des fruits et des légumes frais

3. Faire une croix sur les céréales, légumineuses et produits laitiers

4. Choisir les bonnes matières grasses : huile d'olive, de coco, de lin, de noix.

5. Privilégier les aliments bruts et simples, éviter au maximum les produits transformés et industriels.

6. Consommer si possible local, de saison et bio

7. Privilégier les modes de cuisson doux

8. Bouger au quotidien

9. Respecter ses sensations alimentaires : manger lorsque l'on a faim, s'arrêter lorsqu'on est rassasié, éviter le grignotage émotionnel.

10. Se faire plaisir de temps en temps avec quelques écarts.

LE PALÉO, LE RÉGIME QUI RÉVEILLE L'ANIMAL QUI SOMMEILLE EN TOI...

Parmi les régimes dont on entend parler le plus souvent dans le monde sportif, le « paléo » grimpe facilement sur l'une des 3 marches du podium.

Il n'est pas né de l'imaginaire d'un nutritionniste en quête du futur régime à la mode mais de la réflexion d'un anthropologue médical, le Dr S. Boyd Eaton qui publie en 1985 un article où il émet l'hypothèse que l'alimentation idéale pour l'homme moderne serait celle de nos ancêtres du Paléolithique. Pour faire simple, nos gènes ne se sont pas modifiés aussi vite que notre façon de manger, surtout depuis le début du XXe siècle. Même si nous nous déplaçons en voiture pour aller remplir notre caddy au supermarché, nos gènes sont toujours ceux d'un chasseur-cueilleur. Ce qui explique selon lui l'explosion de certaines maladies comme les maladies cardio-vasculaires, cancers et autres diabètes. Alors qu'on voit émerger une communauté de plus en plus forte de « vegan », il prône lui une consommation plus importante de protéines animales de préférence. On garde les

graisses, mais avec une préférence notable pour celles riches en oméga-3, type huile d'olive. On diminue les glucides, et le sucre raffiné disparaît de l'alimentation pour conserver celui naturel des fruits et des baies. On peut garder le miel, mais de façon raisonnée. On oublie les céréales et les produits laitiers (les hommes du Paléolithique n'étaient pas encore des cultivateurs éleveurs). Bien entendu, cela élimine forcément les préparations toutes faites et oblige à repartir en cuisine pour pouvoir contrôler parfaitement l'origine des aliments consommés. Il est important de noter que très vite, les végétariens se sont emparés de ce « nouveau » mode d'alimentation pour proposer un régime paléo sans viande avec uniquement des protéines végétales.

Le monde médical ne possède pas d'études cliniques sur le long terme sur les conséquences de ce type d'alimentation, né il y a finalement très peu de temps. Une chose est certaine : il faut être très motivé pour l'entreprendre, parce qu'il remet réellement en cause toute sa façon de s'alimenter et sa façon de vivre. La perte de poids n'est pas forcément au rendez-vous, même si, à court terme, elle est souvent constatée. On obtient de bons résultats pour des personnes



souffrant de maladies chroniques comme le diabète ou d'inflammations à répétition type tendinites. C'est en partie ce qui explique son succès chez les sportifs. Mais il faut absolument veiller à augmenter de façon conséquente son apport de végétaux riches en fibres pour conserver un équilibre acido-basique correct et pour la régulation du transit intestinal.

LE CÉTOGÈNE OU LE RETOUR EN GRÂCE DU GRAS...

C'est devenu en quelques années le régime alimentaire favori des sportifs de haut niveau : Christopher Froome, Romain Bardet, Xavier Thévenard.... **Il n'y a pourtant rien de nouveau dans ce régime** puisqu'il ressemble grandement à celui défendu par le feu Dr Dukan (il a perdu son droit d'exercer la médecine). Le principe est assez simple à comprendre : lorsque vous fournissez à votre organisme plusieurs types de carburants à volonté ou presque, il se contente d'aller au plus simple, en piochant dans les réserves de graisses et de glucides. Mais si vous lui supprimez une source d'alimentation, à savoir les glucides, il s'adapte en passant en mode « cétoène », en fabriquant à partir des graisses des corps cétoniques qui deviennent votre carburant. Le foie est l'organe de base, qui gère cette adaptation. Mais attention, cela ne se fait pas en une seconde ! On compte 3 jours avant que le système soit opérationnel... Ce n'est donc pas une bonne idée de se lancer dans l'aventure cétoène la veille de votre objectif de l'année !

Concrètement, on oublie les céréales, toute forme de pains, les pâtes et le riz mais aussi les fruits et certains légumes dont les carottes et les betteraves. On zappe les légumineuses, le lait et les yaourts sans oublier les boissons alcoolisées... Il vous reste les protéines animales et marines maigres, dont les viandes, les volailles, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les fromages, mais aussi les « bons gras », comme l'huile d'olive, les noix et les graines en tout genre, ainsi que certains légumes, dont les laitues,

afin de mettre un peu de vert dans tout ça ! Tout le paradoxe de ce régime est donc de lutter contre le gras avec du gras puisqu'on garde le fromage, même si, bien entendu, c'est un peu plus complexe que ça. Et surtout, ce régime se compose de plusieurs phases avec une première très restrictive et très difficile à tenir, avant une phase de stabilisation finalement plus simple et plus équilibrée qu'on ne peut le penser de prime abord.

Aujourd'hui, il est impossible de donner le régime idéal, celui qui fera la différence, celui qui vous assurera le podium à tous les coups. Même Scott Jurek raconte dans son livre « Eat & Run » ses déboires gastriques alors qu'il a pourtant adopté une nouvelle façon de manger qu'il considère comme « LA » meilleure pour performer. Après le « sans gluten », le « sans lactose », le « sans viande », le « sans sucre », le « sans cuisson », il ne faudrait pas pour autant basculer trop vite dans le « sans plaisir » et perdre de vue qu'il n'y a pas d'aliment profondément mauvais pour notre santé. Comme pour le vin qui se retrouve sur le devant de la scène désormais, tout est une question de modération ! ■

Bibliographie :

- **Vive l'alimentation Cétoène !**
Dr Alexandra Dalu et Alix Lefief-Delcourt
Editions Leducs - 18€
- **Eat & Run**
Scott Jurek
Editions Guérin - 25€
- **Ultra Performance**
Dr Fabrice Kuhn
Editions Thierry Souccar - 22€
- **Paléovore & Sportif**
Sandrine Mazzucco
Editions Mango - 15€

LE GLUTEN, VRAI OU FAUX COUPABLE ?

Une étude récente tend à prouver que le gluten n'est peut-être pas aussi néfaste qu'on veut bien le dire. Trente-sept personnes se déclarant hypersensibles au gluten ont suivi divers régimes. Toutes en ont suivi un comme repère : une nourriture faible en « FODMAP » (des glucides qui sont fermentables et faiblement absorbés, comme le fructose de certains fruits), pendant deux semaines. En effet, souvent lorsque l'on suit un régime sans gluten, ce sont les glucides

(les sucres lents) que l'on élimine.

Ensuite, au hasard, trois groupes différents ont été constitués pour suivre des régimes d'une semaine :

- Un régime fort en gluten (16 grammes par jour de gluten ajouté).
- Un régime faible en gluten (2 g de gluten et 14 g de protéines de lactosérum).
- Un régime de contrôle (16 g de protéine de lactosérum par jour).

Quel que soit le régime, les participants ont rapporté ressentir les mêmes symptômes (des douleurs intestinales).

Les trois groupes ont aussi affirmé avoir ressenti moins de symptômes quand ils suivaient un régime faible en FODMAP. Cela signifie que l'hypersensibilité au gluten est peut-être confondue avec une sensibilité aux FODMAPs qui sont connus pour leurs effets néfastes sur les intestins où ils ne sont pas facilement digérés ni absorbés.