

10 CONSEILS POUR BIEN MANGER

Bien manger pendant vos périodes d'entraînements ou de vos compétitions de running... fait partie de votre réussite dans votre activité de course à pied. L'alimentation doit faire partie de votre rythme de vie sportive de coureur ou de coureuse, au même titre que votre entraînement et votre sommeil.

Nous vous apportons 10 conseils d'alimentation «running» pour commencer sur de bonnes bases.

1. Prendre ses repas à heure régulière

Cela permet à l'organisme de lui amener un apport énergétique régulier. Ainsi il peut s'adapter et gérer au mieux la digestion des aliments.

2. Prendre un petit déjeuner

Encore trop nombreux sont les sportifs qui ne déjeunent pas. L'importance des apports en glucides et en protéines du petit déjeuner conditionne tout le déroulement de la journée. Si les apports sont trop faibles, la vigilance, l'attention et la concentration vont chuter, en partie à cause de l'hypoglycémie. Ces phénomènes seront plus prononcés si le temps entre le petit déjeuner et le déjeuner est trop long ou que l'on s'entraîne le midi. Le bon déroulement de la séance de running sera affecté ainsi que la récupération en fin d'activité. Le repas suivant ne pourra pas compenser les carences provoquées par un manque de petit-déjeuner.

3. Avoir une alimentation variée et équilibrée

Une alimentation variée couvre la quasi-totalité des besoins vitaminiques et minéraux. L'alimentation a pour but de nous maintenir en bonne santé mais aussi d'optimiser les capacités physiologiques de coureur.

4. S'hydrater

Boire régulièrement est le meilleur moyen d'éviter la déshydratation. Il faut s'hydrater avant, pendant et après vos entraînements ou vos compétitions de running. Une bonne hydratation permettra une meilleure récupération. Les conséquences d'une déshydratation sont : une réduction des performances, les accidents musculaires, troubles digestifs... L'eau est la seule boisson indispensable pour une bonne hydratation lors de votre activité de course à pied, cependant pour les efforts «course à pied» supérieur à 1h les boissons de «l'effort» peuvent apporter un vrai coup de pouce.

5. Apporter du carburant aux muscles à chaque repas

L'activité de la course à pied est gourmande en énergie, il faut donc penser à la renouveler régulièrement. Les aliments apportant cette énergie sont les féculents, riches en glucides complexes. Pour une efficacité maximale, il faut les répartir tout au long de la journée c'est-à-dire à chaque repas.

6. Ne pas oublier les fruits et les légumes

Ils sont de faibles apports caloriques mais ils couvrent les apports nutritionnels en vitamines et minéraux qui auront un impact direct sur la bonne assimilation des nutriments. Ils sont également riches en fibres et facilitent ainsi le transit intestinal.

7. S'alimenter avant l'effort

Le repas avant l'effort ou la compétition de running interviendra dans la performance de ce dernier. Une alimentation insuffisante pourra entraîner une hypoglycémie, une alimentation trop importante ou trop riche pourra entraîner des troubles digestifs. Ainsi il faudra opter pour un repas complet et digeste.

8. S'alimenter pendant l'effort

L'hydratation et l'alimentation pendant l'effort de la course à pied seront des facteurs clés pour éviter la déshydratation et la baisse d'énergie donc la baisse de performance lors de vos sorties.

On reconnaît trois éléments essentiels : L'eau pour l'hydratation, le sodium pour compenser les pertes sudorales et les glucides pour compenser les pertes énergétiques.

9. Ne pas oublier la récupération après sa course à pied

Une fois une compétition ou un entraînement terminé, les coureurs ont tendance à oublier de récupérer. Pourtant, Après tout effort, le corps a besoin de retrouver son équilibre. Il faut donc être vigilant et compenser toutes les pertes hydro-électrolytiques et renouveler les réserves énergétiques si précieuses pour la reprise de l'entraînement de votre running dès le lendemain.

10. Attention à l'alcool

L'alcool n'est pas recommandé chez les coureurs. Les calories apportées par ce dernier (7kcal / g d'alcool) ne sont pas utilisables pour l'effort musculaire. L'alcool réduit les capacités physiques et va augmenter les toxines que l'organisme devra éliminer. De plus il accélère la déshydratation et modifie les capacités de régulation de la transpiration. A noter que l'alcool entre dans les produits dopants pour certaines fédérations.



Contenu proposé par notre partenaire
MARIE F., NUTRITIONNISTE - APTONIA




Kalenji
find your rhythm enjoy your run