

lière du sportif, contre 12 % pour les protéines (viande, poisson) et 20 % à 30 % pour les diverses matières grasses.

### **Il faut manger le fruit à la fin du repas.**

**Faux :** les réserves alcalines présentes dans l'estomac vide, nécessaires à une parfaite assimilation du fruit, ne sont plus disponibles en fin de repas. Par conséquent, il est préférable de manger le fruit au début du repas. Cela étant, les réfractaires au sucré-salé peuvent continuer à manger leur fruit après le fromage. Car manger des fruits est excellent pour la santé et la forme.

### **Il faut boire quand on a soif.**

**Faux :** il convient de boire sans attendre car la sensation de soif est toujours tardive par rapport au déficit hydrique. Un déficit en eau qui ne représente pas plus de 2 % de la masse corporelle est sans conséquence sur la santé; en revanche, le rendement énergétique de l'organisme baisse de près de 20 %. Le sportif doit donc s'hydrater sans attendre d'avoir soif. De l'eau, souvent !

### **Le sucre conserve ses propriétés associé ou non à un autre aliment.**

**Faux :** pris à la fin d'un repas, l'absorption d'un sucre rapide se trouve ralentie par la vidange gastrique des aliments qui le précèdent dans l'estomac. De même, un sucre rapide peut devenir lent. Par exemple, une goutte d'huile sur un morceau de sucre suffit à le convertir en sucre lent ! Magique.

### **L'alimentation apporte toutes les vitamines essentielles.**

**Faux et vrai :** généralement, les pertes sont couvertes par une alimentation saine et équilibrée, c'est-à-dire variée et abondante. En gros, la quantité de vitamines reste proportionnelle à la quantité des aliments. Toutefois, les champions devraient manger une telle quantité de nourriture, pour compenser leurs pertes en vitamines, qu'il est préférable pour leur poids qu'ils aient régulièrement recours à des compléments vitaminés.

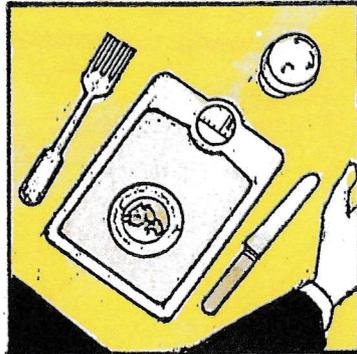
### **Deux grands repas par jour font moins grossir que quatre petits.**

**Faux :** on devrait manger comme on se bouge ! L'idéal serait de répartir trois ou quatre petits repas dans la journée, à commencer par un petit déjeuner plus copieux que le traditionnel café-pain-beurre, souvent à l'origine du fameux coup de pompe de 11 heures. Une étude réalisée sur des rats a démontré qu'un seul grand repas par jour les faisait grossir alors que plusieurs rations per-

mettaient à ces gentils moustachus de se muscler. À méditer.

### **Trop manger ne mène pas à la grande forme.**

**Faux et vrai :** il est tout à fait logique d'augmenter la ration alimentaire quotidienne pour répondre aux besoins énergétiques de l'entraînement et de la compétition. En vérité, la balance fixe la limite à ne pas dépasser, dès lors que



l'on connaît son poids de forme idéal. Il faut se peser régulièrement.

### **Les patates valent bien les pâtes.**

**Faux et vrai :** le sucre des patates n'est pas aussi lent que celui des pâtes. En effet, bien cuites, sans graisse de cuisson, la patate est absorbée par l'intestin aussi vite que de l'eau qui contiendrait une quantité équivalente de sucre : c'est alors un véritable sucre « rapide » ! En revanche, il est possible d'en ralentir l'assimilation en associant à



la pomme de terre un corps gras, par exemple du beurre ou un peu d'huile. La pomme de terre peut donc faire des merveilles le matin d'une course ou encore entre deux efforts rapprochés, genre demi-étapes.

### **Plus il fait chaud, plus il faut saler « la soupe » !**

**Faux :** la sueur contient des ions minéraux, environ 5 à 6 g de chlorure de sodium par litre. Toutefois — phénomène d'adaptation utile —, chez un sujet très entraîné, la concentration de chlorure de sodium dans la sueur est nettement plus faible que chez un sujet

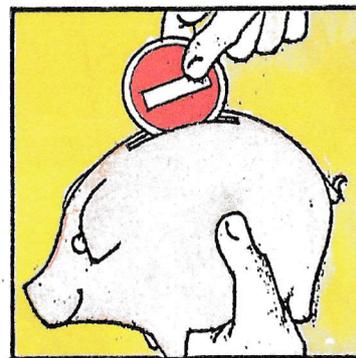
non entraîné. L'athlète en perd donc moins et les sels sont reconstitués grâce à l'alimentation et à la prise de boissons plus ou moins concentrées en sodium pendant et après l'effort.

### **Boire pendant l'effort coupe les jambes.**

**Faux :** selon l'hygrométrie de l'air, la température extérieure et l'aération due à la vitesse, le débit sudoral d'un cycliste, en plein effort, peut atteindre 1 litre de sueur par heure. Dans des conditions normales, il faut donc boire au moins un bidon par heure de vélo et plus, bien entendu, s'il fait vraiment très chaud ! Sinon, gare à la défaillance.

### **La charcuterie n'est pas bonne pour les sportifs.**

**Faux :** ce n'est certes pas l'alimentation à privilégier avant l'effort, mais la charcuterie possède des vertus. Par exemple, le boudin noir, qui est le champion toutes catégories des aliments



riches en fer héminique dont le sportif a tant besoin. Et ce, loin devant les épinards ! Alors, pourquoi pas un bon boudin-purée en début de semaine ? De quoi avoir des jambons d'acier ! À consommer, toutefois, avec modération.

### **Il faut prendre beaucoup d'acides aminés.**

**Faux :** les acides aminés qui composent une protéine alimentaire sont essentiels, mais l'ensemble de ces nutriments essentiels ne sera utilisé que dans la limite de celui d'entre eux qui est présent en plus petite quantité. Dans ce domaine, qualité vaut mieux que quantité ! Faites donc confiance à votre médecin.

### **Plus il fait chaud, moins il faut prendre de sucres.**

**Vrai et faux :** en fait, l'apport en sucre nécessaire à l'organisme pour un même effort sera identique. Par contre, il faut moins sucrer les boissons, puisque, au total, on boit davantage de liquide dans la journée. Au-delà de 20 degrés, il est conseillé de ne pas dépasser 20 g de glucides par litre de boisson reconstituée. D'où l'intérêt des bonnes préparations qu'on peut doser à la demande.

### **L'alimentation apporte le fer et le magnésium en quantité suffisante.**

**Vrai et faux :** l'alimentation suffit à condition de privilégier certaines eaux magnésiennes et autres aliments riches en fer comme les lentilles, le foie de veau, etc. Des apports supplémentaires en fer sont nécessaires lorsque les efforts sont importants et répétés.

### **La viande rouge intoxique les muscles.**

**Faux :** dès lors que les apports hydriques sont suffisants, aucun obstacle ne s'oppose à la consommation de viande rouge, qui est la plus riche en protéines. Même consommée en quantité importante, l'éventuelle majoration de la production d'acide urique n'inspire pas de crainte quant à la fonction rénale.

### **Un repas léger permet de mieux récupérer.**

**Faux :** si vous devez remettre ça le lendemain, il est nécessaire de prendre un bon repas une à deux heures après l'arrêt de l'effort, afin de profiter pleinement du gros appétit qui suit l'effort et de prévenir ainsi un déficit calorique dans les vingt-quatre heures suivantes. Dans ce cas, criez haro sur la diète et vive les pâtes qui, entre autres qualités, favorisent le sommeil !

### **La vitamine C empêche de dormir.**

**Faux :** aucune étude contrôlée n'a jamais mis en évidence que la vitamine C empêche de dormir qui que ce soit. D'où vient cette légende, imprimée noir sur blanc sur les notices d'utilisation ? Personne n'en sait rien, pas même les laboratoires qui la vendent.

### **L'huile d'olive est l'huile idéale.**

**Faux :** certes, elle a beaucoup de qualité et elle est très prisée des cyclistes. Elle est bourrée d'antioxydants pour protéger le cholestérol sanguin contre l'oxydation. L'huile parfaite, alors ? Non, car elle contient très peu d'acide alphalinoïque, un acide gras essentiel. Il faut donc, pour l'équilibrer, lui associer de l'huile de colza ou de noix, ou utiliser ces huiles, en alternance.

### **Il faut manger maigre pour être en forme.**

**Vrai et faux :** c'est vrai que, globalement, les viandes animales doivent être consommées peu grasses ; ça va du poulet (2,5 g) au porc (8,4 g) en passant par le bœuf (7,1 g). Par contre, le poisson peut être préféré gras pour ses bonnes graisses qui ont un effet bénéfique sur le cœur et la circulation sanguine. ●