

L'alimentation du cycliste

Dossier sur l'alimentation du cycliste : présentation des règles diététiques de bases avant, pendant et après une compétition.

■ L'alimentation pré-compétitive :

Les trois derniers jours avant la compétition. But : amener à un niveau maximal les réserves musculaires en énergie. Conserver une alimentation équilibrée.

- Pour ce, augmentez la consommation de sucres complexes, en privilégiant les féculents : pâtes, riz, pommes de terre, blé, légumes secs, pain, qui formeront la base des deux repas principaux (déjeuner et dîner)
- Augmentez également la taille du petit-déjeuner en consommant plus de pain et/ou de céréales, et de la collation en privilégiant le pain d'épices, les céréales, les biscuits diététiques.
- Évitez si possible les aliments gras (viandes grasses, charcuterie, plats cuisinés, viennoiseries, pâtisseries), les graisses cuites et les fritures (indigestes). Ne pas oublier, pour le maintien des apports en acides gras essentiels, la consommation de deux cuillères à soupe d'huile par jour, en alternant si possible les variétés (olive, colza, tournesol...).
- Limitez les aliments riches en sucres simples : sucreries, sodas, bonbons...
- Les apports en protéines animales (viande, poisson, œufs et produits laitiers) restent raisonnables et ne sont pas augmentés.

Exemple de menus à J-3 : petit-déjeuner (jus d'orange, yaourt, pain, café, pêches sirop), déjeuner (taboulé, escalope, coquillettes, emmental), collation (riz au lait, orange), dîner (potage, poisson, blé, courgettes, fromage blanc, confiture, kiwi).

■ Le Jour J :

Trois heures avant le début de la compétition. Respectez la règle des 3 heures. But : éviter la sensation de mal être et l'inconfort digestif.

- Ce repas devra être digeste.
- Il apportera des féculents, un peu de protéines (viande, poisson, œufs, produit laitier).
- Et sera limité en graisses.

Exemple de menus : petit-déjeuner (compote, yaourt, pain grillé, confiture), déjeuner (filet de julienne, riz créole et beurre, petits suisses, gelée de groseille)**La ration d'attente.** Pendant cette période d'attente, privilégiez les apports hydriques en ingérant une boisson de l'effort (du commerce ou maison). But : préserver les réserves de glycogène musculaire qui vont être mobilisées pendant l'effort. Cette boisson sera prise régulièrement, toutes les 15-20 minutes et par petits volumes (150 à 200 ml). Elle sera arrêtée 30 minutes avant le départ. Exemple de boisson maison : 200 ml de jus de fruits + 800 ml d'eau ou 2 cuillères à soupe de sirop de fruits + 1 litre d'eau.

Pendant l'effort. Hydratez-vous dès les premiers kilomètres de vélo. Une boisson de l'effort permettra une bonne hydratation tout en apportant un complément énergétique, nécessaire à la poursuite de la compétition dans de bonnes conditions. Il est possible d'utiliser une boisson du commerce (isotonique) ou une boisson maison. Exemple : 200 ml de jus d'orange

+ 800 ml d'eau + 1 gramme de sel. Pensez à boire régulièrement, toutes les 15-20 minutes, par petits volumes (3 à 4 gorgées).

■ L'alimentation de récupération :

But : se réhydrater, lutter contre l'acidose, faciliter l'élimination des déchets azotés et reconstituer le stock de glycogène.

- Pour ce, des eaux gazeuses (Badoit, Vichy, Salvetat), agrémentées de jus de fruits, constituent des boissons de choix. Exemple : 200 ml de jus d'orange + 400 ml d'eau Vichy.
- Boire cette boisson immédiatement après l'effort (300 à 500 ml) et la poursuivre 30 minutes plus tard (500 à 700 ml).
- Puis, jusqu'au repas, poursuivre l'hydratation avec une eau faiblement minéralisée (Volvic, Evian, eau du robinet...).

Le repas d'après-compétition sera plus léger qu'un repas habituel et source de féculents. Il sera composé de légumes verts (cuits, crus, en potage), féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain), viande, poisson ou oeufs, en se limitant à une petite portion (environ 100 g), produit laitier et fruit (cru, en compote, au sirop).

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez des informations complémentaires et à poser vos questions dans le [forum Santé/forme](#).

Linda PETIT : www.dietetique-sportive.com et www.cyclingtrainerpro.com.