

# Que manger la veille d'une course ?

Auteur : Docteur Gilles PERRIN - Médecin du Sport - Association Master Nordique France

En fait tout dépend de la distance de la course:

- pour les courtes distances, seul le dernier jour est important pour bien charger le corps en glucides (le carburant de l'organisme),
- par contre pour les longues distances il faudra presque s'y prendre 3 jours avant. L'avant dernier repas (la veille au soir) étant la touche finale.



Dans tous les cas il faudra veiller à boire de façon abondante.

## 1/ Les grands principes pour le repas du soir avant la course

### a) la légèreté :

**Plus c'est gras et lourd, plus la digestion est lente !**

- Réduire de façon drastique les lipides : donc non au beurre, à la mayonnaise, et toutes sortes de sauces (y penser lors de la pasta-party)
- Réduire le fromage,
- Pour les protéines, préférer les viandes blanches à la bonne côte de bœuf, et coisir plutôt les poissons peu gras (merlu, lieu, cabillaud...)
- éviter les viennoiseries, crèmes glacées...

### b) la digestibilité

**Le principe : ne pas ruiner votre nuit d'avant la course par un inconfort digestif !**

- Limiter les légumes crus et les fruits non cuits (et surtout leurs peaux et les pépins)
- pas de féculents qui provoquent des flatulences (lentilles, pois chiches, haricots blancs) ou autres légumes pas faciles à digérer (choux, céleri, navets...)
- pas de mets marinés, épicés ou fumés,
- et bien sûr pas de charcuteries
- Eviter le pain frais ...qui gonflera ensuite dans l'organisme avec l'eau ajoutée

### c) Jouer la sécurité

**Eviter les aliments susceptibles de provoquer une gastro-entérite ou une diarrhée:**

- pas de fruits de mer ou huitres,
- pas de vieille conserves, reste de plats, ou vieux pot de crème,
- pas de viande hachée,
- pas de fromages fermiers d'origine "artisanale"....

## d) l'Hydratation

**L'eau est indispensable pour avoir des muscles qui ne sont pas déjà en situation de stress (évite les tendinites...), mais aussi pour aider à fixer le glycogène**

Boire au moins 3 litres d'eau le dernier jour, et pourquoi pas une petite infusion (relaxante et hydratante) en fin de repas du soir

Attention à la bière qui a un effet diurétique important, donc si vous y succomez, il faudra sur-hydrater après..au risque de se lever toute la nuit pour uriner !

## e/ la base ce sont les glucides "lents"

**Il faut privilégier les sucres à index glycémique bas** (pâtes, riz, quinoa ou semoule) afin de saturer les muscles en réserves de glycogène qui est le carburant de l'organisme.

Et attention aux sauces et gras caché lors des pasta-party...l'idéal étant l'assiette de pâte al dente...

**et pourquoi al dente ?...** tout simplement parce que plus les pâtes sont cuites plus elles sont molles et plus les pâtes quittent rapidement l'estomac... au final elles se comportent en "sucre rapide", ce qui va à l'inverse de l'effet recherché !



## 2/ Exemple de repas pour la veille au soir de la course :

- **une entrée de légumes cuits** : le potage est une des meilleures solutions puisque apporte aussi beaucoup d'eau,
- **une viande peu grasse** (volaille, lapin, veau etc.) ou un poisson maigre (merlu, lotte, lieu, cabillaud...),
- **un glucide à index glycémique bas** : riz, pâte, semoule, quinoa,
- un laitage maigre qui peut aussi être végétal (soja )
- un fruit cuit ou compote
- une tisane de type verveine



## Bibliographie :

- American College of Sports Medicine, American Dietetic Association and Dietetician of Canada. Position statement: Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 32: 2130-45, 2000.
- Barning RJ. Nutrition for exercise and sports performance. In: Mahan LK and Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition & Diet therapy, 10th ed., 2000.