

## Comment bien manger avant un marathon ?

Grande question, qui appelle une grande (et longue) réponse. Vous êtes nombreux à nous demander régulièrement conseil sur « comment je dois me nourrir avant un marathon ? ». On vous le dit tout de suite : malheureusement, il n'y a pas de vérité absolue, de recette miracle ou de secret pour la réussite de cet aspect de votre préparation. Ceci n'est donc pas une marche à suivre, un manuel d'utilisation, ni même un sermon sur le « manger sain » mais simplement quelques astuces et conseils de bon sens testés et approuvés, qui s'appliquent également lors de tout autre course.

So here we go :

### *Un mois avant*

Arrêtez l'alcool et les sodas et privilégiez dès à présent la seule et unique boisson indispensable : l'eau. Selon son allure, un coureur à pied perd entre 0,5 et 2,5 L d'eau par heure de course. Et ce phénomène peut même être accentué par des températures extérieures élevées. Si vraiment vous éprouvez des difficultés à bannir totalement le sucre, quelques jus de fruits ou quelques sirops ne vous feront pas de mal, mais l'ensemble du corps médical vous dira sans aucun doute que bien vous hydrater (avec de l'eau, précisons) est la clef d'un corps sain.



Essayez de réduire le gras et les produits industrialisés, sans pour autant vous priver : ce n'est pas le moment de faire un régime car vous êtes en pleine préparation sportive et à un niveau plutôt intense, vous avez donc aussi le droit de vous faire plaisir. Dites-vous que c'est peut-être l'un des rares moments où vous brûlez plus de calories que vous n'en consommez et ça, c'est toujours

motivant, donc récompensez-vous ! Si vous avez envie d'un burger, eh bien foncez. Si un carré supplémentaire de chocolat vous tente, faites-vous plaisir. Sans pour autant transformer l'ensemble de vos repas en plateau fast food bien sûr. C'est aussi l'occasion de faire un bilan sanguin et de vérifier que vous n'avez pas de carences. En transpirant, le corps perd de nombreux minéraux ce qui peut occasionner crampes, fatigue ou mauvaise récupération. Une petite cure d'un mois de fer et/ou magnésium en cette période peut alors vous donner un véritable coup de pouce.

### *Quinze jours avant*

Les choses sérieuses commencent.

Mettez l'accent sur l'hydratation. Boire 1,5 L d'eau par jour comme le clament les recommandations officielles et un strict minimum pour un sportif. 3 L et votre corps vous dira merci !

Vos repas doivent désormais se composer essentiellement de fruits, légumes, protéines et féculents. Si par habitude, vous consommez peu ou pas de viande, optez pour du poisson ou un œuf. Si vous êtes végétalien, le tofu, la spiruline ou les graines de chia peuvent être un bon substitut. La protéine est essentielle pour nourrir et réparer vos muscles après l'effort, ne négligez donc pas cette partie de votre alimentation.

Bref, mangez équilibré, sain, buvez beaucoup d'eau.

### *La semaine avant*

Le fameux « carbo-loading » peut commencer. Les « carbohydrates » en anglais, ce sont les féculents. Une semaine avant une course de ce genre, votre corps a besoin de stocker de l'énergie qu'il utilisera le jour J. Les féculents sont donc de rigueur et à consommer à quasiment chacun de vos repas. Attention : ne faites pas d'excès. Il est inutile de dévorer 3 plats de pâtes par repas. Prendre du poids et vous sentir mal n'est pas l'objectif visé.

Mangez à votre faim, mais essayez surtout d'inclure dans votre assiette une dose de féculents : pâtes of course, mais aussi riz, pommes de terre, boulghour, millet etc. Variez votre alimentation afin de ne pas avoir de nausées quand vous voyez arriver votre énième plat de pâtes en l'espace de trois jours. Et continuez d'agrémenter le tout de protéines maigres, de fruits et de légumes. Pour les plus curieux, il peut être intéressant de privilégier les céréales et légumineuses ayant un indice glycémique bas,

## Comment bien manger avant un marathon ?

c'est à dire qui libèrent une énergie progressive et durable sans provoquer de pic d'insuline. Parmi ces aliments on trouve notamment le quinoa, la patate douce ou les lentilles.

### *Deux jours avant*

Contrairement à ce que l'on pense, c'est le repas de l'avant-veille, et non la veille, qui est crucial. Pour ne rien changer aux bonnes habitudes : hydratez-vous, mangez à votre faim, équilibré, en accordant une place importante aux féculents. Un de nos grands favoris : une pomme de terre au four avec un tout petit peu de gruyère râpé et une salade de tomates. Ou encore des pâtes complètes avec des crevettes sautées à la poêle.

Ces mêmes conseils vaudront pour la veille de la course, mais gardez à l'esprit que c'est le dîner de l'avant-veille qu'il vous faudra étudier de près.

Certaines marques d'alimentation sportive proposent des boissons à consommer deux à trois jours avant une course, pour hydrater et apporter une dose énergétique suffisante et comparable au carbo-loading. À vous de voir, mais encore une fois, n'attendez pas le dernier moment pour tester les réactions de votre corps face à de nouveaux produits.



### *Le jour de la course*

- Si votre course a lieu le matin

Levez vous suffisamment tôt afin de vous laisser le temps de bien petit-déjeuner et digérer en suivant. Ne changez surtout pas vos habitudes ! Ce n'est pas le moment de tester la nouvelle barre énergétique dont votre voisin vous a vanté les mérites ou de tenter de faire un English Breakfast complet si ce n'est pas votre truc – vous risquerez d'en payer le prix pendant la course... Mangez ce que vous avez l'habitude de manger (si vous démarrez habituellement vos journées par un pain-beurre-confiture, allez-y, si vous êtes plutôt céréales, savourez) et en quantité suffisante pour

vous sentir rassasié. Grande nouvelle pour les amateurs de café : la caféine en quantité modérée, ça a du bon. Vous pouvez donc vous octroyer ce petit plaisir sans culpabiliser (encore une fois, si vous en avez l'habitude).

Pensez à apporter dans votre sac de l'eau et une banane, que vous pourrez manger sans problème jusqu'à une demi-heure avant le départ. Certaines marques d'alimentation sportive proposent aussi des « boissons d'attente » qui peuvent être consommées juste avant le départ pour vous permettre de faire le plein d'énergie (à consommer seulement si vous avez déjà testé, encore une fois). À vous de voir.

- Si votre course a lieu le soir (comme c'est le cas pour le Marathon de Bordeaux)

Partez sur une journée alimentaire « normale », à l'image de votre dernière semaine. Petit déjeuner classique et équilibré. Votre repas principal (féculents, légumes, protéines, fruits) à prendre à midi et en quantité. Et le soir, dînez vers 16-17 heures afin de vous laisser le temps de digérer avec un repas plus léger. Gardez l'idée de la banane, de l'eau et de la boisson d'attente pour la demi-heure avant le départ.

### *Pendant la course*

Chacun sa méthode (à tester lors d'une sortie longue dans les semaines qui précèdent) : gels, barres de céréale, sucre, compositions maison, pâtes de fruits, boisson isotonique... Adoptez ce qui vous plaît, essayez de vous hydrater tout au long du parcours. Lors d'une course, de même qu'au quotidien, il est conseillé de ne pas attendre la sensation de soif pour s'hydrater et donc de profiter de l'eau proposée dès le premier ravitaillement.

Mangez également dès que cela vous est proposé, tous les 5 km environ.

La route sera longue, parfois un peu tortueuse, mais on vous promet qu'une bonne alimentation et une bonne hydratation vous permettront déjà de faire un sacré bout de chemin en direction de l'arrivée.

Une préparation physique efficace, une préparation mentale béton, et vous n'aurez plus qu'à mettre un pied devant l'autre pour arriver fatigué mais heureux au bout de ce périple qui, on vous l'assure, vaut vraiment, vraiment le coup !