

Rappels :

La **glycémie** : taux de glucose -forme chimique la plus simple des sucres- dans le sang (elle augmente après les repas, diminue au cours de l'effort ; valeur qui tend vers 1g/L).

Il est essentiel pour un sportif d'éviter les « grosses variations glycémiques » (et donc les pics insuliniques) ; une alimentation adaptée tient compte de **l'index glycémique des aliments** et du repas (association et choix judicieux d'aliments).

Pour un même apport quantitatif de glucides –sucres- dont la nature diffère, **la réponse glycémique** est souvent différente : ainsi la nature du glucide ingéré avant-pendant-après l'effort paraît aussi importante que sa quantité.

La méthode de référence utilisée pour « classer » les aliments glucidiques, évalue et compare **l'effet hyperglycémiant** d'un aliment à celui du glucose – IG=100 - (dans tous les cas, ingestion « isolée » à jeun de 50g de glucides).

**La vitesse d'apparition du glucose dans la circulation** dépend de la biodisponibilité digestive des glucides, qui est fonction de la structure de l'aliment et de la composition globale du repas :

**!↑ !** La cuisson augmente l'effet hyperglycémiant des polysaccharides (pâtes,...) en facilitant l'action enzymatique (amylases) ; certains procédés technologiques – panification, broyage, « cuisson extrusion » (biscuits apéritifs) – augmentent également l'IG.

**↓** L'apport conjoint de protéines (30 à 50g soit >125g viande ou poisson + 1 yaourt nature) ↓l'IG.

Les lipides (« graisses ») en retardant la digestion diminuent l'IG.

Les fibres alimentaires demandent un travail gastrique supplémentaire, et retardent donc l'apparition du glucose dans le sang (« diminuent l'IG »).

Le cas de la pomme de terre : pour mieux comprendre : en « robe des champs » (IG = 65), elle augmentera moins la glycémie – « **sucré lentement** assimilé » -, qu'en « purée » (IG = 80) – « **sucré rapidement** assimilé » - le fait qu'elle soit « moulignée », pelée et bien cuite, l'estomac a moins « de temps à y passer ».

D'où l'intérêt de prendre des repas et collations équilibrés et complets, de consommer un aliment protidique à chaque repas dès le petit dej (œuf et/ou lait ou viande et/ou yaourt...), de ne pas s'interdire une cuillère à soupe d'huile (ajoutée après cuisson !) ou un petit bout (10-15g) de beurre frais fondu, et surtout de manger fruit et/ou légume(s) à chaque fois.

## Exemples de petits dejs (relativement digestes pré-compét)

### IG fort et inadapté

Thé sucré  
4 craquottes + confiture  
1 croissant

(Petit dej fréquent, pourtant bien  
mal adapté à l'effort)

### IG faible et intéressant

1 œuf dur  
1 part de Biscuit de Savoie  
½ bol lait + 1/2 flocons d'avoine

OU

4 tr pain campagne grillé + beurre  
1 bol fge blanc 20% + miel  
1 pomme

## Exemples menus (relativement digestes en vue d'1 entraînement ou compét)

### IG élevé : risque hypoglycémie !

Hachis Parmentier  
Yaourt aromatisé industriellement  
2 abricots frais bien murs  
Baguette (2 bouts)

Comment l'améliorer ?

Petite part de crudités/vinaigrette en entrée

### IG faible

Petite salade de lentille/vinaigrette  
Poulet rôti  
Epinards mixés  
Yaourt légèrement sucré  
1 tr pain seigle bio

OU

Filet de poisson  
Riz basmati au beurre  
1 bout de fromage sec type gruyère  
2 prunes ± 1 pêche si faim.

(Je rappelle qu'il faut prendre le temps de manger en mâchant bien. Temps passé à table  $\geq$  20min.)

### Hypoglycémie (au cours d'un entraînement): que faire ?

Dans ce cas le besoin en glucose est urgent (c'est le seul substrat énergétique du cerveau !)  
Consommer rapidement de l'eau additionnée de sucre (2, 3 morceaux dans un ½ verre) voire un verre de soda (pas light!!) ; sous forme liquide, l'assimilation est plus rapide. Puis essayer de manger une barre de céréales sans chocolat (le gras qu'il contient retarde l'absorption du sucre), ou 2 bonnes poignées de raisins secs. (La boisson énergétique pourrait avoir les mêmes effets, mais je suis dans le cas où elle n'aurait pas été prévue puisque je suis en hypoglycémie).

Si le « prochain repas » est loin, avaler un bout de pain, ou des biscuits secs peu gras type Boudoir. (Le repas suivant doit être complet, en ayant tout de même un vrai féculent).

Conclusion : De nombreux facteurs augmentent l'IG des « sucres lents » (les pâtes se consomment al dente !) ; à l'inverse les « sucres rapides » ne provoquent pas forcément une hyperglycémie ; pris au cours d'un repas complet et équilibré, ils ne provoquent aucun pic brutal.