

# Comment s'alimenter le jour du marathon ?

Le marathon du clair de lune débutant en soirée, l'organisation des repas le jour même sera un peu particulière puisque le dernier repas devra être pris **3h minimum avant le marathon** pour permettre une bonne digestion, c'est-à-dire entre 16 et 17h. Prenez votre petit déjeuner habituel en gardant en tête qu'il doit être bien copieux et riche en glucides pour maintenir les réserves glucidiques. En revanche le repas du midi pourra être plus léger (mais contenant encore protéines et matières grasses) de manière à prévoir un dernier repas riche en glucides en fin d'après midi. Durant les dernières 24h, limitez les fibres crues (crudités, fruits frais) à une portion maximum par repas. Pour les plus sensibles, mieux vaut les écarter des menus. Vous pouvez en revanche conserver les aliments avec des fibres cuites.

## 1- Le dernier repas avant la course

Avant la course, l'objectif est de faire les dernières réserves glucidiques tout en allégeant le plus possible le système digestif qui sera « mis en pause » pendant l'épreuve.

Le dernier repas sera donc allégé en fibres, protéines et graisses dont la digestion est plus lente et complexe et inutile à ce stade pour la course.

Exceptionnellement, les céréales blanches (pâtes, riz) seront préférables aux demi-complètes surtout pour les personnes aux intestins les plus sensibles.

Les légumes cuits peu fibreux seront privilégiés comme les carottes ou les courgettes.

Evitez les glucides à IG haut (produits avec sucre de rajout notamment).

Et n'oubliez pas la mastication ! La première étape de digestion se passe dans votre bouche. Prenez le temps de bien mastiquer chaque bouchée. C'est tout ce travail mécanique que votre estomac économisera. La mastication permet aussi d'ensaliver les aliments pour permettre une première étape de digestion chimique avec l'action des enzymes digestives. La durée du repas doit être comprise entre 25 et 30mn.

Le **jus de fruits et légumes** est un apport idéal ce jour là. Il permet d'apporter une alimentation fraîche et vivante riche en vitamines et sans les fibres, ce qui simplifie la digestion. Basé sur un mélange de fruits et légumes, son apport en glucides à IG modéré est intéressant notamment **entre le dernier repas et le départ de la course**.

## 2- Pendant la course

### → **L'alimentation solide, option facultative**

Si vous vous êtes suffisamment et bien alimenté avant la course, vous n'aurez théoriquement pas besoin d'une alimentation solide pendant, **si la durée de l'effort ne dépasse pas les 4 heures**.

En cas de nécessité, il est possible (de préférence sur les dernières heures de course) de prendre une source de glucides (1/2 banane bien mûre, 1 pâte de fruits, 1 pâte d'amande, 1 petite barre ou gel énergétique), **chaque prise devant être espacée d'au moins 1h à 1h30**. Eviter de boire une boisson énergétique en même temps, préférez de l'eau simple à ce moment là.

Rien ne vaut le « fait maison », vous choisissez la qualité de vos ingrédients et vous savez ce que vous mangez ! Voici quelques recettes à faire soi-même :

- [Barres énergétiques](#)
- [Gel énergétique](#)
- [Version gateau énergétique salé](#) (si le sucré vous lasse ou vous écoeure)

#### → Optimiser son hydratation avec une boisson adaptée...

L'hydratation et la nutrition sous forme liquide reste la clé de votre carburant pendant la course. L'eau est indispensable au travail musculaire qui entraîne naturellement une production de chaleur évacuée par la sudation et l'évaporation sur la peau pour réguler la température corporelle. Selon la température et le taux d'humidité de l'air ambiant, un coureur marathonien peut perdre de 1,5 à 2,5 litres d'eau par heure.

Si l'eau simple peut suffire pour des efforts modérés ne dépassant pas 1 heure, elle ne sera pas suffisante pour une course longue et intense comme le marathon. En effet les pertes en ions (sodium, potassium, magnésium, calcium) au cours de la sudation sont conséquentes et peuvent impacter votre performance (fatigue musculaire, crampes) et la qualité de votre récupération après l'effort. Ces pertes doivent être compensées par une boisson riche en sucre, sel et micronutriments qu'on nomme communément « boisson énergétiques ». Attention à ne pas les confondre avec les « boissons énergisantes » à la composition inadaptée pour l'effort et dont l'objectif est uniquement de stimuler l'organisme.

Cette boisson doit être isotonique, c'est-à-dire respectant au plus proche les proportions en ions et micronutriments présentes dans le plasma sanguin, afin d'optimiser leur assimilation et éviter des troubles digestifs.

Vous trouverez [ici un comparatif qualitatif complet des boissons énergétiques](#) du marché intégrant aussi le critère du prix d'achat.

Il est également possible de se préparer une boisson « faite maison » dont voici une proposition à base d'eau de coco, très riches en électrolytes.

#### **Boisson énergétique « maison »**

Pour 1 litre d'eau :

- 2 cuillères à soupe d'eau de coco (à ne pas confondre avec le lait de coco!)
- 2 cuillères à soupe d'eau de Quinton hypertonique (disponible en pharmacie et magasin bio)
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme/raisin

#### → ... prise régulièrement en petites quantités

N'attendez pas le signal de la soif pour boire ! Vous serez déjà en légère déshydratation.

Afin de ne pas alourdir l'estomac et de favoriser l'assimilation, il est important de boire par petites quantités fréquemment. De manière générale, on conseille de consommer en moyenne 500ml/heure à raison d'une à deux gorgées toutes les 7 à 10mn. Ces modalités seront à ajuster en fonction des conditions climatiques le jour de la course (hygrométrie et température).

A l'inverse, attention à ne pas vouloir trop bien faire en vous surhydratant, l'hyperhydratation peut être potentiellement dangereuse.

### 3- L'hyponatrémie du sportif, un phénomène préoccupant dans les courses d'endurance

Les recommandations actuelles qui conseillent aux sportifs de bien s'hydrater pourraient avoir un effet délétère contraire au premier objectif.

Boire trop et en trop grande quantité peut générer une hyponatrémie, c'est-à-dire une teneur en sodium dans le sang trop faible. La régulation et la répartition de l'eau dans l'organisme et notamment dans les milieux intra et extra cellulaires dépendent étroitement de la concentration en sodium de ces milieux. Une surconsommation d'eau ou de boisson faibles en sodium va « diluer » le milieu extracellulaire. Les cellules vont alors absorber l'eau en excès afin de rétablir l'équilibre et gonfler. On parle d'œdème cellulaire présent notamment au niveau du cerveau et des neurones, ce qui fait toute la dangerosité de l'hyperhydratation et de l'hyponatrémie.

Les facteurs favorisants sont des compétitions de plus de 4h, une hydratation de plus de 1,5 litres/h, les sportifs de petits poids et les femmes, et des conditions environnementales chaudes et humides.

L'hyponatrémie peut être asymptomatique ou s'exprimer à travers des signes variés : céphalées, troubles du comportement, désorientation, vertiges, confusion, fatigue... et parfois le coma pour les plus sévères.

Une prise de poids lors d'une compétition peut amener à suspecter une hyponatrémie.

En présence de ces signes, il ne faut pas hésiter à aller consulter en urgence. Les manifestations peuvent parfois être retardée en raison du délai entre l'ingestion et l'absorption des liquides. Le diagnostic est basé sur un bilan sanguin et la prise en charge sera médicale.

En conclusion, pour profiter au mieux de votre épreuve sportive et optimiser votre performance, allégez votre système digestif sur vos derniers repas et hydratez-vous à votre soif avec une boisson adaptée pendant la course.

N'hésitez pas à tester des boissons énergétiques (maison ou du marché) pendant vos entraînements pour trouver la composition idéale pour vous.

Bonne course à tous !