



J'adopte une **alimentation énergie !**

Nous sommes, de manière générale, de plus en plus fatigués. Pour pallier ce phénomène, il n'existe bien évidemment pas d'aliments miracles, mais il vous est possible d'adopter un équilibre alimentaire indispensable au bon fonctionnement de votre organisme dans sa globalité. Véronique Liesse, auteure du *Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie »*, vous aide à retrouver vitalité et performance de manière naturelle.



L'EXPERTE

Véronique Liesse

Diététicienne-nutritionniste diplômée en micronutrition. Auteure de *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie »*, Leduc.s Pratique



Au pluriel s'il vous plaît ! Nous ne parlons pas seulement ici de l'énergie physique vous permettant de bouger et récupérer, mais également de l'énergie mentale (prise de décision, concentration, motivation...), ainsi que de l'énergie émotionnelle (patience, émotions, sens...). L'alimentation énergie désigne une alimentation censée « nous rendre performants, bien dans notre corps, notre tête, et ne nous donnant à aucun moment le sentiment d'être limité », nous explique Véronique Liesse. « Cette alimentation énergie permet d'apporter le carburant nécessaire pour que nos cellules fonctionnent correctement », précise l'experte. Concrètement ? Les aliments sont digérés et découpés en nutriments

caloriques (acides gras, glucose, acides aminés...). Après quelques transformations, ces derniers vont ainsi entrer dans les mitochondries contenues dans nos cellules, créant à leur tour de l'ATP (adénosine triphosphate), source d'énergie. Si ces dernières dysfonctionnent, on fatigue. Il faut savoir que nous avons dans chaque cellule en moyenne 1 500 mitochondries capables de fabriquer de l'ATP. De plus, nous fabriquons en moyenne 40 kg d'ATP chaque jour. Si les énergies émotionnelles et mentales se jouent davantage au niveau des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine...), elles sont également impactées par ce que l'on va manger. Petit rappel des bons gestes nutritionnels pour retrouver la forme !

LE GLUCIDE, MON CARBURANT ESSENTIEL

« C'est le nutriment anti-fatigue », débute Véronique Liesse. Pour nous, sportifs d'endurance, il s'agit du principal paramètre à prendre en compte, tant en termes de qualité que de quantité. En trail, nous consommons énormément d'énergie. Il semble donc indispensable de pallier cette perte grâce à des apports plus importants, notamment en glucides, les nutriments les plus impactés lors d'épreuves d'endurance. Il vous sera alors important de connaître la notion d'IG (Indice Glycémique), représentant la vitesse à laquelle le glucose est libéré dans l'organisme. « Pendant l'effort, nous précise

la diététicienne-nutritionniste, nous pouvons nous permettre de consommer des aliments à IG élevé, mais, une heure avant l'épreuve, cela peut avoir l'effet inverse ! »
 À *contrario*, « une hypoglycémie réduirait en moyenne de 8 à 15 % les performances », prévient la spécialiste. Alors, faites attention à bien équilibrer votre glycémie !

LES ANTIOXYDANTS, UN APPORT DE SPORTIFS

La production importante d'ATP chez le sportif favorisera un stress oxydant et augmentera la fabrication de radicaux libres. Les besoins en antioxydants seront alors plus élevés. Ces derniers, comme leur nom l'indique, vont nous empêcher de nous oxyder et ainsi éviter les risques de fatigue et maladies. Pour un bon apport, privilégiez les aliments colorés, les fruits et légumes frais, oléagineux, thé vert et épices. Attention cependant, les aliments contenant des calories vides consommeront des antioxydants. Donc, veillez à avoir des apports de qualité !

DES ALIMENTS DE QUALITÉ

S'il n'existe pas d'« aliments miracles », Véronique Liesse nous démontre que l'énergie se puise dans une assiette équilibrée. « Un aliment énergie est un aliment qui apporte à la fois des macronutriments (calories) et des micronutriments qui permettent l'utilisation des macronutriments. » En effet, si les aliments ingérés ne contiennent pas de nutriments, ils ne contiennent que des calories vides, donc inutiles ! Privilégiez ainsi une densité calorique plutôt basse et une densité nutritionnelle la plus élevée possible. Pour cela, vous pouvez vous référer au Nutri-Score, un logo nutritionnel à cinq couleurs informant les consommateurs de la qualité nutritionnelle des aliments. Évitez alors les aliments transformés, viennoiseries, sucreries, n'apportant pas d'énergie (mais bien beaucoup de calories). En revanche, si nous avons plutôt tendance à bannir le gras, dans les disciplines d'endurance, il ne faut pas s'en priver !

« Les oméga 3 sont les graisses anti-inflammatoires par excellence ! », s'exclame Véronique Liesse.

LE BON TIMING

Du bon gras oui, mais encore faut-il le prendre au bon moment ! « Évitez les aliments riches en graisses la veille de la course ou le jour J, ces derniers ralentissent la digestion », prévient la nutritionniste. En effet, quelle sensation horrible de se sentir lourd lorsque l'on court ! Respectez la règle des trois heures en consommant votre dernier « vrai » repas trois heures avant la course. Les aliments riches en fibres, souvent mis en avant dans une alimentation équilibrée, sont à éviter le jour J au risque de ressentir des ballonnements. « Souvent, on conseille aux sportifs d'avoir un repas type la veille et le matin de la course (alors que d'habitude, on essaye de leur dire de varier), car on a aussi chacun nos habitudes et tolérances. » Respectez également la chrononutrition, ne pas manger trop tard, la nuit... Il ne faut pas oublier que le corps et nos organes digestifs sont régulés par l'horloge interne.

L'INDISPENSABLE HYDRATATION

Devons-nous encore rappeler que nous sommes constitués à 60 % d'eau ? Si l'hydratation quotidienne est une priorité générale, les sportifs doivent être d'autant plus vigilants. L'eau joue un rôle majeur pour notre santé mentale et physique et est au cœur de nos performances. Elle est essentielle à notre énergie en conduisant les nutriments jusqu'aux cellules et en éliminant les déchets de notre organisme notamment, sans compter son rôle de régulateur de la température corporelle (si vous êtes déshydraté, la chaleur du corps ne sera plus éliminée de façon optimale, il y a donc diminution de la performance physique). Ainsi, pour ne pas être fatigué, buvez ! Attention, s'il faut se faire plaisir, Véronique Liesse nous rappelle que « l'alcool reste dramatique pour l'hydratation et la régulation ». À éviter avant l'échéance donc ! Pendant l'effort, hydratez-vous avec une boisson contenant des glucides, voire des protéines pour les longues distances. ★



LES BONNES HABITUDES À PRENDRE



Prendre son temps : Il est important de manger lentement et de bien mastiquer, car une bonne digestion est à la base de tout ! Sans elle, l'apport de nutriments à vos cellules est déjà plus compliqué.

consommez des aliments plutôt fermes qu'en purée ou boissons.



Attention aux carences :

Fer, magnésium, zinc, vitamines B, C, D, vitamine B12... « La complémentation alimentaire a sa place, nous explique la diététicienne Véronique Liesse, mais il faut qu'elle soit individualisée. »



Dormir correctement : Respectez votre temps de sommeil (7 heures pour la moyenne, plus pour certains). Mais il peut être intéressant également de respecter des temps de siestes. Physiologiquement, nous sommes fatigués 7 ou 8 heures après le lever, une sieste de 15 minutes peut-être énergisante !



Végétariens, attention :

Au niveau calorique, les protéines végétales et animales sont identiques, mais les protéines végétales ne contiennent pas l'entièreté des acides aminés essentiels. « C'est pourquoi un végétarien doit combiner légumineuses et céréales et consommer 20 à 30 % de protéines supplémentaires », poursuit la spécialiste.



Ne pas trop cuire les aliments : C'est toxique, cela dénature l'aliment. Réduisez également la cuisson des pâtes, et