

Manger avant l'entraînement?

Il est important de bien se nourrir avant de s'entraîner. Pour éviter le toujours dommageable coup de fringale, il convient en effet que les réserves d'énergie soient pleines. Mais lorsque l'on se nourrit avant un match de tennis, il y a divers éléments dont il faut tenir compte. **Doris Rickenbacher**

Il paraît évident que l'on ne peut pas bien s'entraîner quand on a le ventre plein: Le dernier grand repas que l'on ingurgite doit en effet être programmé au moins trois heures avant le début de l'activité sportive. Le fait d'être en pleine digestion quand on pratique un sport n'est pas le meilleur moyen d'être performant et cela augmente même le risque de blessure. Avoir l'estomac vide n'est pas bon non plus. On peut être atteint d'hypoglycémie, ce qui donne un sentiment de faiblesse. C'est la raison pour laquelle il est important de faire le plein de réserves avant l'entraînement.

Quand faut-il manger?

Si l'on fait une comparaison avec d'autres disciplines sportives athlétiques comme la

course à pied ou le cyclisme, les études en nutrition consacrées au tennis sont relativement rares. On peut néanmoins tirer quelques lignes directrices qui tiennent compte des spécificités de ce sport. Le tennis nécessite une bonne combinaison entre la force, l'endurance et la vitesse. Il sollicite le métabolisme dépendant de l'oxygène et le métabolisme non dépendant de l'oxygène. Comme pour toute activité sportive, on peut partir de l'idée que le glycogène a un effet limitatif proportionnel à la longueur de l'effort. Une étude récente réalisée sur 28 joueurs de tennis d'élite a montré que le taux de glycémie se maintient beaucoup mieux quand on a ingurgité une barre de muesli 15 minutes avant l'effort plutôt que 45 minutes avant l'effort. Cette étude réali-

sée à l'université de Cologne a montré que le fait de manger une barre 45 minutes avant l'effort provoquait une chute de 25 pour cent en dessous de la valeur normale du taux de glycémie dans le sang.

On ne peut donc que recommander aux joueurs et aux joueuses de tennis d'ingurgiter un aliment et de boire quelque chose 15 minutes avant le début de l'entraînement.

Que faut-il manger?

L'aliment que l'on ingurgite peu avant le début de l'entraînement doit être léger et contenir des hydrates de carbone mais peu de graisse afin de charger le moins possible l'estomac. En tenant compte de la durée de l'effet des différentes sources d'énergie ainsi que de la durée de présence dans l'estomac (voir encadré), on peut par exemple recommander de manger un yoghurt avec des fruits, une tranche de pain complet avec du fromage frais ou une petite banane si l'on veut faire le plein d'énergie et disposer également de beaucoup de vitamines et de substances minérales sans charger l'estomac. Une étude réalisée par l'institut de nutrition en sport de Bad Nauheim a démontré que de petits repas de ce genre fournissaient de l'énergie au corps en 10 ou 15 minutes après avoir été ingurgités. Pendant un laps de temps allant jusqu'à 90 minutes, cette énergie assimilée permet de diminuer le risque de blessure et d'augmenter la capacité de performance.

En plus de manger quelque chose, il faut aussi absolument boire avant de faire du sport. Jusqu'à 15 minutes avant le début de l'effort, on peut recommander l'absorption des eaux pauvres en gaz carbonique et ayant un rapport calcium/magnésium de 2:1. Il est possible d'ajouter à ces eaux minérales des jus de fruits pour atteindre une proportion de 3:1 (trois parts d'eau minérale pour une part de jus de fruits). Il faut cependant boire avec modération, car en buvant plus d'un quart de litre juste avant de jouer au tennis, on prend le risque d'avoir des points de côté.

Durée de présence des aliments dans l'estomac

Avant l'entraînement, on ne devrait absorber aucun aliment qui reste longtemps dans l'estomac. La qualité de l'entraînement diminue quand l'estomac a dépensé trop d'énergie pour la digestion. La liste ci-dessous vous donne quelques indications sur la durée de présence de différents aliments dans l'estomac:



Durée	Aliments
jusqu'à 30 minutes	miel, sucre de raisin, alcool
30 min. à une heure	thé, eau minérale, mélanges minéraux, café, petit lait
1 à 2 heures	lait, cacao, yoghurt, fromage à pâte molle, pain blanc, œufs, riz, purée de pommes de terre
2 à 3 heures	potatoes, viande maigre, légumes, bananes
3 à 4 heures	poulet, viande de veau grillée, pain noir, fromage, fruits, salade, pommes de terre sautées, jambon
4 à 5 heures	steak grillé, rôti, hareng, petits pois, lentilles
5 à 6 heures	salade de concombres, thon, lard, rôti de porc, saumon, champignons
6 à 8 heures	viande grasse, rôti de dinde, chou vert, sardines à l'huile