

## Nutrition et ski alpinisme

Randonnées du week-end, Patrouille des Glaciers ou courses nocturnes. Ces formes de pratique du ski-alpinisme ont pour points communs l'effort prolongé, l'exposition au froid et à une altitude élevée, ce qui met les réserves de l'organisme très fortement à contribution. Les pertes d'eau augmentent aussi substantiellement.

Les réserves énergétiques que l'organisme demande durant l'effort sont principalement celles de graisses et de glucides (sucres). Lente, la production énergétique issue des graisses ne parvient pas à fournir plus de la moitié des besoins. Elles sont, en revanche, secondées par les réserves de glucides, moins abondantes, mais à haut débit énergétique. En résumé, en ski-alpinisme, les besoins en glucides et en eau sont augmentés, comme c'est le cas de tous les sports d'endurance. Cependant, elles le sont de manière plus prononcée à cause du froid et de l'altitude.

**En préparation**, il s'agira donc de s'assurer que ses réserves de glucides sont suffisantes et que le sportif est suffisamment hydraté. **Durant l'effort**, un apport de glucides pourrait s'avérer nécessaire pour maintenir le rythme. Une bonne stratégie d'hydratation visera à maintenir l'équilibre hydrique. **Après l'effort**, on cherchera à récupérer ses réserves énergétiques et d'eau pour permettre une bonne récupération de sa capacité physique.

Traditionnellement, proposait une alimentation riche en sucres lents pour optimiser les réserves en préparation. Pâtes, pain et riz sont souvent cités comme des sources efficaces. D'autres aliments, comme les légumineuses ou les fruits sont autant de sources de qualité. Avant une randonnée, nul besoin de booster ses réserves. Une alimentation quotidienne normale et variée suffit. Pour préparer une compétition, on a longtemps proposé des stratégies intensives de plusieurs jours d'une alimentation très riche en glucides. Efficaces, ces techniques ont aussi leurs revers. Aujourd'hui, on préfère une prise modérée à élevée de glucides par jour, les vingt-quatre à quarante-huit heures précédant la compétition. On suggère aussi, dans la mesure du possible, un dernier repas trois à quatre heures avant la compétition. Inutile toutefois de se surcharger, à ce moment. Quant à l'eau, une hydratation régulière suffit.

Durant un effort de moins de quarante-cinq à soixante minutes, il n'est pas forcément nécessaire d'ingérer des glucides: ils n'auront pas le temps d'être métabolisés. Au-delà, et en particulier en compétition, les glucides ingérés vont prévenir la baisse de capacité. On conseille d'ingérer de 30 à 60 grammes de glucides à l'heure, ce qui correspond à une à trois portions standard (barre, gel, boisson énergétique). Des combinaisons de fruits, de fruits secs ou d'autres aliments à base de céréales savent aussi satisfaire aux besoins. Il conviendra toutefois de commencer dès le départ, du moins en compétition, car le processus d'absorption est long. Quant à l'hydratation de 0,4 à 0,8 litre par heure d'eau est recommandé, selon la sudation et la tolérance de chacun, ainsi que des conditions environnementales. Une pincée de sel de cuisine ou une boisson énergétique comprenant du sodium peuvent aider à l'hydratation.

Après l'effort, en conditions normales, un à deux jours d'une alimentation variée permettent de récupérer ses réserves. Si aucune compétition ou entraînement intensif n'est envisagé à courte échéance, aucune stratégie nutritionnelle ne sera nécessaire. A contrario, l'ingestion de sources denses en glucides, voire en glucides et protéines, peut s'avérer utile immédiatement après l'effort pour récupérer rapidement son potentiel athlétique. Boire à sa soif doit suffire à retrouver rapidement ses réserves d'eau.

En conclusion, les besoins et les recommandations aux sportifs d'endurance s'appliquent au pratiquant de ski-alpinisme. Le froid et l'altitude exacerbent les exigences nutritionnelles. Elles peuvent aussi compliquer leur mise en place. Il convient donc d'exercer ses stratégies avant de les appliquer à la compétition. Cet entraînement nutritionnel permettra aussi d'identifier les aliments qu'on apprécie, d'écarter ceux qu'on digère mal et d'ajuster les quantités. Le mieux est, en effet, parfois l'ennemi du bien... Quant aux compléments alimentaires, certains peuvent donner un petit coup de pouce. Mais très mineur par rapport à ce qu'une alimentation qualitative permet.

Bonne course!

Vidysport

Publicité

EXPÉRIENCE  
COMPÉTENCE  
PERFORMANCE

vidysport  
médecine du sport

swiss olympic APPROVED

en collaboration avec  
Clinique de La Source Lausanne