Bien dans son assiette

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995448

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bien dans son assiette

Triathlon // Magali Di Marco Messmer avale les kilomètres à un rythme effréné. Mais pour manger, elle prend son temps. Son secret réside-t-il au bout de sa fourchette? Pas si sûr...

Véronique Keim

▶ La cuisine de son chalet à Troistorrents est simple, dépouillée presque. Chaleureuse, avec son vieux bois qui craque, sa grande table, sur laquelle Eliah, le fils de Magali, exerce ses talents de peintre sur cailloux. Sur une étagère trône un nombre impressionnant de gourdes de toutes les couleurs. «Il faut que je les trie un jour», soupire la sportive. C'est mercredi, jour de pause. La médaillée olympique de Sydney trouve quand même le temps de me recevoir, pour révéler les dessous de son assiette. Plusieurs questions me taraudent l'esprit. Comment enchaîne-t-elle les séances d'entraînement pluriquotidiennes? Ce rythme est-il conciliable avec sa vie familiale? Et, surtout, comment se nourrit la meilleure triathlète du pays? Venue chercher un des secrets de sa classe et de sa longévité, je repars presque bredouille. Ou plutôt non. Rassurée... Pas de régime draconien ni de chasse aux graisses. Tout est question d'équilibre, de bon sens et de plaisir!

Trésor des fonds marins

▶ Les bilans sanguins réguliers auxquels s'astreint Magali Di Marco Messmer montrent que les teneurs en fer et en magnésium sont parfois à la limite inférieure. C'est pourquoi l'athlète recourt à des compléments, notamment la spiruline, une algue bleue qui a longtemps constitué la base de l'alimentation des Aztèques. La spiruline est très riche en protéines, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et acides gras essentiels. On y retrouve notamment en bonnes quantités du fer, du magnésium, du calcium et du phosphore. Et elle est 100% naturelle. Un détail qui a son importance lorsque l'on songe que Magali a été soumise à 17 contrôles anti-dopage cette année... //

Objectif santé avant tout

Pour une épreuve aussi complète que le triathlon, les facteurs qui influencent la performance sont multiples et complémentaires. L'alimentation en est un, important certes, mais qui n'occupe pas en permanence l'athlète d'endurance. «J'aime manger, je suis une curieuse qui goûte à tout, avec une restriction pour les produits laitiers que je supporte mal. Comme beaucoup d'adolescentes, j'ai eu une période durant laquelle la nourriture prenait une place énorme. Aujourd'hui, je me soucie avant tout de manger pour préserver au mieux ma santé, condition impérative pour que je puisse m'entraîner de manière optimale. Je veille par exemple à utiliser des huiles de bonne qualité nutritionnelle pour tous les repas. J'achète aussi des céréales biologiques si possible. Et je complète mon alimentation par des produits naturels tels que la spiruline, une algue très riche en protéines et en micro-nutriments. Mon approche est plus un souci à long terme qu'une véritable stratégie nutritionnelle quotidienne.» Même si la championne connaît bien ce qui lui convient, elle bénéficie depuis peu d'un soutien au niveau alimentaire. Elle s'y réfère lorsqu'elle a des questions et a pu ainsi apporter quelques ajustements. «En établissant mon bilan nutritionnel, on s'est aperçu que je n'accordais pas assez d'importance aux protéines.» Or, les triathlètes ont besoin d'entretenir leur musculature mise à rude épreuve durant chaque discipline. D'où des besoins accrus en acides aminés que Magali compense en partie grâce à ces compléments alimentaires à base d'extraits naturels.

Entraînements pluriquotidiens

Une semaine-type durant la phase préparatoire compte 15 à 16 séances d'entraînement – quatre à cinq entraînements de natation, quatre à cinq de course, trois à quatre de vélo et deux de musculation. Et ce sur six jours puisque Magali Di Marco Messmer s'accorde une journée de repos hebdomadaire. De quoi vider les réserves de glycogène et creuser l'estomac... «La journée commence par un solide petit-déjeuner, avec flocons d'avoine souvent, pain, confiture, une banane parfois. Rien de bien sorcier, donc!» Après avoir «avalé» sa première séance de la journée, Magali recharge les batteries en ingurgitant une

boisson à base d'hydrates de carbone et d'acides aminés. Ce qui lui permet en même temps de se réhydrater et de ne pas charger l'estomac pour la prochaine sortie. Si elle remonte dans son chalet, elle cuira quelques pâtes avant de s'accorder une petite sieste. «A ce moment-là, le repos est tout aussi important pour moi, sinon plus, que le repas, avant d'attaquer la suite du programme.» Quand vient le soir, la petite famille se retrouve autour de la table pour partager le grand repas de la journée.

Pas de rituel trop rigide

A l'approche des compétitions, l'athlète se montre plus vigilante quant à son hydratation et à l'apport en macro- et micronutriments. Durant les stages d'entraînement, l'attention est portée sur tous les détails qui peuvent optimiser l'entraînement. Et à l'approche du jour J? «En période de compétition, je mange un peu moins, car les entraînements sont moins éprouvants, plus axés sur l'intensité et la qualité. Je consomme des glucides à chaque repas les jours qui précèdent et je bois énormément, à l'extrême presque. La veille, j'évite tout ce qui pourrait charger l'estomac: salades, légumes, graisses. Le jour de la course, je prends mon dernier repas au moins trois heures avant le départ. En général, il se compose de flocons d'avoine avec du lait de soja ou de riz, coupé avec un peu d'eau, de pain blanc ou mi-blanc, d'une banane. Mais cela peut varier selon l'endroit où je me trouve et l'heure de la compétition.» Une chose est sûre: trente minutes avant le départ, l'athlète n'ingurgite plus d'aliment solide mais se contente de quelques gorgées d'eau pure, à intervalles réguliers. Contrairement à la plupart des athlètes, Magali n'emporte pas son plateau-repas avec elle sur le lieu des compétitions. Elle trouve ce qu'il lui faut sur place. «Cela permet à mon organisme de s'adapter à toute situation, d'être plus souple. Je me mets ainsi à l'abri de tout stress au cas où il manquerait quelque chose d'important.»

Besoins accrus en protéines

Si le rôle des glucides dans les sports d'endurance ne constitue plus un secret pour personne, celui des protéines est moins connu. Principalement localisées au niveau des muscles, les protéines ne constituent normalement pas une source d'énergie pour ces derniers. Cependant, chez les triathlètes – et les autres sportifs d'endurance – l'oxydation des acides aminés peut augmenter, surtout si l'on entame une séance avec des réserves de glycogène incomplètes. En fin de séance, lorsque les réservoirs sont vides, les acides aminés viennent à la rescousse pour former à leur tour du glucose, ce qui engendre une destruction du tissu musculaire. Le docteur Cascua, médecin du sport et nutritionniste, emploie une métaphore très révélatrice: «Utiliser les protéines pour faire de l'énergie, c'est chauffer la maison en brûlant les meubles.» (Cascua S. 2005. Alimention du sportif. Paris, Amphora). Ce scénario est courant lorsque l'athlète s'astreint à plusieurs entraînements dans la même journée, comme c'est le cas de Magali Di Marco Messmer. A cela s'ajoutent les dommages musculaires engendrés par la course à pied. Les contractions excentriques – le travail d'amortissement à chaque foulée – induisent des microlésions à l'intérieur des fibres musculaires qu'il s'agira de réparer grâce à un apport suffisant en protéines juste après l'effort, histoire de profiter de la «fenêtre métabolique» favorable durant la première heure. Mais le sportif a rarement envie d'un steak ou d'une omelette dès la ligne d'arrivée franchie. D'où l'intérêt des boissons de récupération qui allient glucides, protéines, sels minéraux et vitamines et qui favorisent en même temps la réhydratation.

Objectif Pékin

La route qui mène en Chine est parsemée de nombreuses épreuves qui permettront de récolter des points. La Suisse y dépêchera trois athlètes. Magali Di Marco Messmer sera de la partie si les blessures l'épargnent. Avec comme objectif une place dans le top 8. «Il faut que les gens se rendent compte que le niveau a terriblement augmenté, surtout en course à pied!» Des chronos ahurissants qui laissent parfois songeurs les spécialistes... L'épreuve se déroulera dans un contexte particulier – grande chaleur et forte humidité. Des conditions auxquelles l'expérimentée athlète se préparera spécifiquement. Une parfaite hydratation avant et pendant la course s'avérera décisive. De même qu'une bonne acclimatation. Exceptionnellement, Magali Di Marco Messmer emportera quelques flocons d'avoine dans sa valise, car la nourriture chinoise reste bien surprenante parfois... //

»Je me soucie avant tout de manger pour préserver au mieux ma santé, condition impérative pour que je puisse m'entraîner de manière optimale.«

Photo: zvg