

Le secret de Peter Sagan ? Des bonbons en forme d'ourson

DIÉTÉTIQUE Les sportifs d'endurance ont besoin de sucre après l'effort

► Sitôt la ligne d'arrivée franchie, Peter Sagan s'empiffre de bonbons.
► Il s'agit de recouvrer au plus vite les réserves de glucides amenées au plus bas.

A peine a-t-il franchi la ligne d'arrivée de la course Kuurne-Bruxelles-Kuurne qu'il a remportée ce dimanche que le cycliste slovaque Peter Sagan a délaissé sa monture pour enfourner une pleine poignée d'oursins en gélatine. Stupéfaction. Les grands sportifs, le champion du monde de cyclisme sur route en l'occurrence, sont-ils eux aussi esclaves de la malbouffe ? Pas si vite. Les grands principes diététiques pour sédentaires ne s'appliquent pas de la même façon aux athlètes.

« Cette pratique n'a rien d'extraordinaire. Elle est même compréhensible du point de vue physiologique et diététique, assure P^r Henri Nieliens, médecin du sport aux cliniques universitaires Saint-Luc et ancien médecin auprès du COIB (Comité olympique et interfédéral belge). Les sportifs d'endurance (effort de plus d'une heure) et d'ultra-endurance (durant plus de 6 heures) doivent reconstituer leurs réserves de sucre après l'effort. Pour ce faire, certains

boivent du coca, d'autres, comme Peter Sagan, mangent des bonbons, qui sont du sucre quasiment pur. Peut-être a-t-il terminé la course avec une glycémie plus basse que d'habitude ? » A noter que, selon *Het Laatste Nieuws*, Tom Boonen et certains Diables rouges craqueraient pour la même collation que Sagan.

Les étapes sont longues

Le sport cycliste implique une grosse dépense d'énergie. Et plus l'étape est longue, plus le coureur doit s'alimenter en cours de route. Pour se sustenter sans cesser d'enfourcher sa monture, le cycliste embarque souvent dans ses poches des pâtes de fruits sucrées. Destinées à ceux qui réalisent des efforts phy-

siques, elles sont vendues emballées séparément en magasin de sport. « Ce n'est pas si différent des bonbons... », note P^r Nieliens.

Il arrive aussi que les coureurs ne parviennent pas à saisir le bidon rempli d'eau et de sucre tendu par l'un des suiveurs. La faute à la pluie, aux pavés, aux conditions de course inopportunes à un moment donné. Et les voilà repartis pour une heure d'effort avant le prochain ravitaillement. Ils terminent alors l'épreuve avec des réserves de sucre extrêmement basses qu'il faut rehausser au plus vite. Et ce particulièrement lorsque les cyclistes doivent courir le lendemain.

« Dans l'heure qui suit l'activité physique, il convient de consommer

une charge glucidique de minimum 50 grammes de sucres rapides qui iront directement recouvrer les réserves dans les muscles », indique P^r Nicolas Paquot, nutritionniste au CHU de Liège (ULg).

En effet, après l'effort intense, il est nécessaire de consommer une charge importante de glucides pour refaire le glycogène (glucides complexes des muscles). Cela correspond grosso modo à l'ingestion d'un gramme de glucide par kilo de poids corporel de l'athlète, chaque heure, durant les quatre premières heures suivant l'effort.

Selon Nicolas Paraskevopoulos, diététicien de la KUL interrogé par nos confrères de *Het Laatste Nieuws*, une poignée d'oursins contiendrait 30 grammes de glucides. « Après une course, un cycliste, qui pèse en moyenne entre 60 et 70 kilos, boit une boisson protéinée, complétée avec des bonbons et un coca pour les premiers 60 à 70 grammes de glucides. Ensuite, dans le bus, il prend un repas de récupération à base de riz. Durant les séances de massages, d'autres collations sont toujours à disposition, comme un smoothie à base de fruits et de yaourt grec à faible teneur en matière grasse. Une heure plus tard, un repas de pâtes ou de riz amènent les hydrates de carbone nécessaires. » Et avant de se coucher, le cycliste, en bon glouton, avalera un yaourt aux fruits. ■

NUTRITION

Combler les besoins physiologiques avant l'effort

L'estomac vide n'est pas l'allié de la performance sportive. Bien sûr, un système digestif en plein travail ne l'est pas non plus. L'idéal est de consommer des glucides de 3 à 4 heures avant l'activité physique. Pâtes de blé intégral, galettes de riz, semoule, tranches de pain d'épice et barres de céréales faibles en gras sont facilement absorbées par l'organisme. Si d'aventure vous ne disposez que de deux heures ou moins avant l'effort, optez pour des fruits ou leur jus ainsi que pour un mélange de noix et fruits séchés. Leurs glucides sont plus rapidement assimilables par l'organisme. Quant aux matières grasses, qui fournissent une autre part de l'énergie nécessaire au sportif, elles demandent de 6 à 9 heures pour être digérées. Mieux vaut dès lors les consommer longtemps à l'avance.

L.T.H.

LAETITIA THEUNIS



© D.R.

**LES DEVERCHIN ET LES BLAIRON :
UNE GUERRE DE CLANS**

**148 COUPS DE COUTEAUX
À RENDEUX**

FACEBOOK LIVE / INDICES-RTLTVI DÈS 20H20

CE SOIR 19:45 PRÉSENTÉ PAR GEORGES HUERCANO ET JULIE DENAYER

Les Deverchin et les Blairon, deux clans d'une même famille, se vouent, depuis plus de 70 ans, une haine féroce, querelles, insultes, bagarres, ... la police est intervenue une soixantaine de fois. Le 16 octobre 2016, la guerre atteint son paroxysme, Sabrina Blairon est égorgée en pleine rue par Brenda Deverchin. Pourquoi et comment ? En attendant le procès, Indices a rencontré ces deux familles rivales, toujours en conflit. Indices mène aussi l'enquête sur le double crime crapuleux de Nathan Kettani, criblé de 148 coups de couteau à son domicile et de son épouse, enceinte, retrouvée noyée dans sa baignoire. La piste du drame intrafamilial est rapidement écartée, trois personnes sont arrêtées pour meurtre, vol et fraude informatique mais chacune se rejette la responsabilité de la mort de Nathan et Vinciane !

INDICES

RTL TVI
VOS ÉMOTIONS EN GRAND

WWW.RTLTVI.BE