



10 ASTUCES
POUR ÉVITER LA
FATIGUE
CHRONIQUE
LORS DE VOS SORTIES LONGUES

JULIEN FINCI

<http://www.premier-marathon.com>

Table des matières.

Introduction.....	4
Définitions.	5
1. Surveillez votre apport énergétique.....	6
2. Nourrissez vos muscles de protéines maigres.....	8
3. Mangez des fruits et légumes.....	10
4. N'oubliez pas les bonnes graisses pour vos parois cellulaires.....	12
5. Le magnésium.....	14
6. Le fer ou plus précisément la ferritine.	15
7. La vitamine D.	16
8. Evitez le fructose pendant l'entraînement.	17
9. Les probiotiques.	18
10. Le sommeil.....	19

Disclaimer - À lire

Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, des bonus, MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre. « 10 astuces pour éviter la fatigue chronique lors de vos sorties longues » est un guide gratuit qui doit le rester. Ce livre constitue la propre expérience de l'auteur. L'auteur n'est en aucun cas médecin, nutritionniste ou coach sportif. Vous devriez toujours vous faire votre propre avis et consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout type de « régime » ou une nouvelle activité physique.

Droits d'auteur



Ce livre est sous [licence Creative Common 4.0 « Paternité – Pas de modification – Pas d'utilisation commerciale »](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre, de toujours citer l'auteur [Julien FINCI](#) et d'inclure un lien vers :

www.premier-marathon.com

Introduction.

Quel que soit votre niveau de course ou votre condition physique, il faut s'entraîner dans les meilleures conditions possibles. Pour que votre entraînement reste un plaisir et non pas un supplice, il faut s'alimenter correctement. A l'heure où la [nutrigénomique](#) nous enseigne que chaque individu va réagir différemment à un type d'alimentation en fonction de son patrimoine génétique, il y a des grandes tendances qui se dégagent et sont communes à chacun(e). Un marathonien ne va pas s'alimenter de la même manière qu'un alpiniste. La nutrition est une science qui s'adapte à chaque objectif et ne peut être mise de côté de façon approximative.



Le but est que, malgré nos longues sorties (plus de 2 heures) pour la préparation du marathon, nous voulons diminuer le risque de blessure. Nous voulons éviter d'affronter le cercle vicieux de la fatigue chronique. Le contenu des informations de cet e-book aura surtout de la valeur pour les personnes qui s'entraînent 3-4 fois par semaine et plus.

Cet e-book a pour but de vous donner 10 conseils-clé pour maximiser l'efficacité de votre apport énergétique et de vous éviter les effets du surentraînement.

Définitions.

Le métabolisme de base (MB), ou métabolisme basal, correspond aux besoins énergétiques "incompressibles" de l'[organisme](#), c'est-à-dire la dépense d'[énergie](#) minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre ; au repos, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions (cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps), avec des réactions biochimiques (en utilisant l'[ATP](#)). Il est exprimé sur la base d'une journée, et donc en [joules](#) ou en calories par jour. L'alimentation permet de subvenir à ces besoins, en apportant les [calories](#) nécessaires.

Source Wikipedia



1. Surveillez votre apport énergétique.

La nourriture que vous ingérez apporte de l'énergie à votre corps. L'apport énergétique doit couvrir 2 besoins principaux :

1. le métabolisme de base +
2. les autres activités (marche, sport, travail)



Nous choisirons de préférence des céréales sans gluten comme les quinoa, l'amarante ou le sarrasin, ou alors avec de faibles teneurs comme l'avoine. Les produits laitiers de petits animaux (au lait de chèvre ou de brebis) seront généralement mieux tolérés.

Comment calcule-t-on son besoin journalier pour le métabolisme de base ?

Il suffit de télécharger le [lien du fichier Excel ici](#) et donner ses informations personnelles. Il suffit de remplacer les cases bleues pour les hommes et les cases violettes pour les femmes. Le résultat est automatiquement calculé dans la zone orange clair. Attention aux unités quand vous remplissez le tableau.

Prenons mon exemple, je suis de corpulence moyenne, en renseignant mon poids en Kg, ma taille en mètre et mon âge, le résultat du tableau me donne un métabolisme de base de 1687 Kilocalories. A cela doit s'ajouter mon énergie dépensée pendant mes entraînements (environ 73 Kilocalories/ km de course, mesuré sur mon cardio-fréquencemètre). Dans mon cas je vise entre 2000 et 2300 Kilocalories par jour sans entraînement et un plus (jusqu'à 2800 - 3000 Kilocalories) lors de mes entraînements sans pour autant être focalisé sur ces chiffres toujours difficiles à mesurer.

Si l'apport énergétique est en-dessous de vos 2 besoins principaux, votre organisme va puiser dans ses réserves, principalement dans vos graisses corporelles (les tissus adipeux, réserves lipidiques) et dans vos muscles. Le problème c'est que l'utilisation des protéines des muscles à des fins énergétiques ne sont qu'un médiocre carburant. Il y aura affaiblissement des tissus musculaires et génération d'un grand nombre de déchets toxiques pour l'organisme qui devront être éliminés (généralement les corps cétoniques qui sont issus de la dégradation d'acides aminés et d'acide lactique qui acidifient le corps), c'est l'acide lactique qui provoque les courbatures. Au contraire si l'apport énergétique est trop élevé, les excès seront stockés et/ou transformés sous forme de graisse corporelle. La prise de poids par prise de graisse aura pour conséquence une réduction de vos performances sur vos entraînements.

2. Nourrissez vos muscles de protéines maigres.

Les protéines se fragmentent en acides aminés qui sont les bases de nombreuses cellules dont nos cellules musculaires. La recommandation d'apports journaliers est pour les adultes de 0.8 g/Kg poids corporel par jour (référence : Société Suisse de Nutrition). Cette valeur peut augmenter jusqu'à 2g/Kg de poids corporel par jour pour les entraînements intenses au-delà de 12 heures par semaine. Il faut savoir que l'excès de protéines principalement d'origine animale peut avoir un effet néfaste en particulier sur les reins (ammoniac et acide urique en excès).





10 Astuces pour éviter la fatigue chronique lors de vos sorties longues

Ci-dessous, un tableau indicatif en fonction de votre poids corporel d'apport journalier en protéines.

poids (kg)	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
de (0.8 grammes)	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80
à (2 grammes)	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Astuce: Sachez que les protéines ne sont pas disponibles uniquement dans les œufs, la viande et le produits laitiers, mais qu'ils sont aussi présents dans les légumes, les fruits, les légumineuses (en particulier combinées avec des céréales pour l'obtention d'une protéine complète), vous saurez maintenant pourquoi les indiens mélangent les lentilles avec le riz.

3. Mangez des fruits et légumes.

Préférez-les si possible, bio, de saison et de proximité. Donc si vous avez la chance d'avoir un jardin... Si l'on regarde les grands singes, c'est tout ce qu'ils mangent : des fruits et des légumes. Les fruits et légumes renferment de précieuses vitamines, anti-oxydants, minéraux, oligo-éléments et fibres. Ils sont alcalinisants c'est-à-dire qu'ils participent à garder le pH du sang dans sa zone tampon alcaline et neutralisent les composants acides produits par l'organisme en particulier lors d'entraînements intensifs à répétition produisant beaucoup d'acides comme déchets métaboliques.



Les légumes étant riches en fibres et ayant un index glycémique bas (particulièrement s'ils sont mangés crus) aident au maintien et à la stabilisation d'une glycémie basse. On préférera les légumes des repas, cuits légèrement à la vapeur douce (moins de 100 degrés). Les fruits seront



10 Astuces pour éviter la fatigue chronique lors de vos sorties longues

à préférer au petit-déjeuner, ou pour les goûters de 10h et 16h. Evitez les fruits en fin de repas car à ce moment, ils vont fermenter avec le bol alimentaire dans l'estomac et l'intestin. En quantité, on préférera de plus grandes portions de légumes dans la journée que de fruits. Il vaut mieux éviter les fruits quelques jours avant une longue épreuve d'endurance ou compétition puisque le fructose pourrait vous donner des troubles de la digestion.

Astuce : pour être sûr de garantir votre ration journalière de fruits et légumes pourquoi ne pas inclure un jus frais ou smoothie fait maison.

4. N'oubliez pas les bonnes graisses pour vos parois cellulaires.

Les graisses sont principalement utilisées lors de vos efforts peu intenses, lorsque vous ne transpirez pas, ou lorsque votre fréquence cardiaque reste en dessous de la moitié (< 50%) de votre fréquence cardiaque maximum. Il faut savoir que les graisses sont le premier carburant du corps pour les efforts de faible intensité, puis viennent le sucre stocké sous forme de glycogène dans le foie, le sucre stocké dans les muscles pour les efforts intenses et finalement en toute petite quantité pour des efforts très intenses (départ du sprint) la phospho-créatine. Les lipides jouent également un rôle essentiel pour les bonnes fonctions des membranes des parois cellulaires (double paroi de phospholipides) qui ont pour fonction de laisser entrer les micronutriments et sortir les déchets des cellules. La qualité de ces graisses est absolument essentielle à la vie, pour assurer tous les échanges nécessaires entre le milieu intra et extra cellulaire. Dans notre alimentation, les graisses polyinsaturées devraient avoir un ratio $\frac{1}{4}$, c'est à dire de un oméga 3 pour quatre oméga 6.



Vous pouvez simplement mélanger une cuillère d'huile d'olive pour une cuillère d'huile de colza (préférez toutes vos huiles bio et de première pression à froid dans des bouteilles en verre sombre ou opaques, à conserver au frais, et éviter les huiles raffinées dans les bouteilles en plastique transparent).

Evitez les graisses trans (attention aux margarines, aux cuissons au four à micro-ondes et aux cuissons à haute température). Les omégas 3 sont connus pour agir sur les triglycérides, ne font pas grossir, et ont un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire, sur le cerveau (connexions neuronales) et ont également un effet anti-inflammatoire. Prenez l'habitude d'arroser vos salades et légumes d'un léger filet d'huile mélangées.

Astuce : mélangez par exemple une cuillère à soupe d'huile d'olive plus à choix une cuillère d'huile de colza ou de noix ou de graines de chanvre ou de lin.

Les lipides devraient représenter environ 30% des apports énergétiques journaliers. Une bonne partie des ces apports se trouvent naturellement présents dans les aliments tels que œufs, viandes, produits laitiers si vous en consommez. Pour ma part, je préfère éviter les produits contenant du lait de vache. En effet on y trouve du lactose (sucre du lait peu digeste), de la caséine qui est une protéine à longue chaîne difficile à digérer, pro-inflammatoire et qui produit du mucus (rhume, glaires, boutons blancs, je vous épargne le reste...). Sans oublier les facteurs de croissances du lait inadaptés à l'espèce humaine puisqu'ils sont destinés aux veaux qui prennent environ 1Kg par jour dans leur première année de vie.

5. Le magnésium.

Si vous manquez de magnésium vous serez facilement sujet aux crampes. Environ 70% à 90% de la population est carencée en magnésium. Le magnésium joue le rôle de cofacteur enzymatique et permet d'innombrables transformations biologiques (plus de 300). Toutes les vitamines du groupe B ont « besoin » de magnésium pour accomplir leur mission. Ces carences abaissent la production d'énergie. Il faudrait en consommer entre 300 et 350 mg/jour.



On le trouve dans les amandes, les noix, les fruits de mer comme le bigorneau, les épinards (à préférer en salade et pas cuits car ils produisent de l'acide oxalique qui empêche l'assimilation du fer), les lentilles, le cacao, donc mangez du chocolat à haute valeur en cacao (plus que 70%). Il existe plusieurs formes de magnésium.

Astuce: sous forme de compléments alimentaires, préférez le citrate de magnésium, le bisglycinate de magnésium ou le malate de magnésium pour sa plus grande biodisponibilité combinée avec les vitamines du groupe B et du Zinc. Un apport régulier et journalier est recommandé. Vous pouvez aussi manger une petite poignée d'oléagineux (amandes, noix de Grenoble, noisettes, noix du Brésil pas plus que cinq par jour) avec 2 carrés de chocolat (min. 70%) noir ou un fruit à l'heure du goûter. Cela vous rechargera en minéraux et en bonnes graisses, ce qui vous aidera à vous endormir le soir.

6. Le fer ou plus précisément la ferritine.

Il serait judicieux de faire une analyse de sang pour savoir quel est votre niveau de ferritine dans le sang. Si vous êtes comme moi, et que vous n'aimez pas avaler des compléments chimiques, voilà quelques sources. Il se trouve principalement dans la viande rouge de bonne qualité, le cheval peut être une très bonne source de protéine maigre et riche en fer. Comme il faudrait environ 1 kilo de lentilles pour avoir la même quantité de fer que dans 100 gr de viande rouge, je vous laisse imaginer votre digestion...



Spiruline

Astuce : pour les végétariens ou végétaliens, et ceux qui mangent peu de viande, l'algue Spiruline contient un apport supplémentaire en fer très assimilable (10 gr de spiruline contiennent 18 mg de fer et couvrent les besoins journaliers).

7. La vitamine D.

Une carence qui augmente le risque de fracture de fatigue, il est intéressant de se compléter durant les mois d'hiver si vous n'êtes pas régulièrement exposé aux rayons du soleil, sous la bonne latitude, c'est à dire au nord de la chaîne des Pyrénées (N.B. Au nord, l'inclinaison des rayons incidents n'est pas suffisante pour synthétiser cette vitamine). Là aussi la quantité de vitamine D peut être précisément déterminée lors d'une prise de sang mais une supplémentation aux doses journalières recommandées est sans risque et permettrait d'éviter aussi de nombreuses maladies car cette vitamine a une action positive sur le système immunitaire. Attention, la crème solaire (filtrant les ultraviolet B, UVB) ne permet pas de synthétiser la vitamine D. Une exposition de 20 minutes journalière devrait être suffisante.



8. Evitez le fructose pendant l'entraînement.

Le fructose est à éviter pendant l'entraînement car il a un effet négatif sur les intestins. Attention à la courante du coureur, il peut arriver que des sportifs abandonnent à cause de leurs problèmes intestinaux. Il est important de s'intéresser à comment renforcer ses intestins. Il y a à peu près 300 millions de neurotransmetteurs dans l'intestin et plusieurs milliards de bactéries (1 à 2 kg dans l'intestin) avec plus de 1000 différentes bactéries, il faut donc prendre soin de ce qu'on appelle le microbiote intestinal.



9. Les probiotiques.

Les probiotiques permettent de renforcer les intestins et les prébiotiques vont donner à manger aux probiotiques (qui sont ces fameuses bonnes bactéries). Il faudrait idéalement en consommer déjà un mois avant une course pour préparer et renforcer le microbiote. Environ $\frac{3}{4}$ (75%) du système immunitaire découle de la santé de celui-ci. Il peut avoir un effet très positif sur certaines allergies, sur des refroidissements à répétition, etc... Les probiotiques ne sont pas tolérés par tous, observez-vous (gonflement,...).



Vous trouverez ces fameux probiotiques naturellement dans le yaourt de brebis appelé K philus

Les boissons d'effort contenant de la glutamine ont un effet protecteur sur la muqueuse intestinale, le goût ne sera peut être pas le meilleur, mais vous n'aurez jamais mal au ventre et la récupération sera rapide.

Astuce : Faites vous un bon bouillon de poule fait maison pour les jours d'entraînement, pour avoir une boisson contenant de la glutamine qui protégera votre muqueuse intestinale, et en consommer plusieurs fois par jour.

10. Le sommeil.

Il devrait être d'un tiers de votre journée donc 8 heures au lit (à dormir). Evidemment cela varie d'une personne à l'autre. Sans sommeil on ne peut pas bien récupérer, c'est la base de la régénération. Il est donc essentiel à la performance. Evitez de faire vos séances d'entraînement tard le soir car cela a un impact négatif sur votre qualité de sommeil. Cela pourra aussi vous éviter une dépression par la suite !

En conclusion, je vous recommande de prendre en compte l'ensemble de votre hygiène de vie pour atteindre vos objectifs.

