

INTERVIEW **MICHEL MARTINO**

Diététicien-Nutritionniste depuis plus de 15 ans et membre de l'Association Française des Diététiciens Nutritionniste (AFDN), il exerce en libéral. Le degré d'expertise de sa profession lui permet d'apporter une alimentation adaptée à des patients atteints entre autres de maladies cardio-vasculaires, de troubles du métabolisme, de pathologies digestives... mais sa passion pour le sport ainsi que son passé de sportif pluridisciplinaire l'ont conduit à se spécialiser en obtenant un Diplôme Universitaire en Nutrition du Sportif. Aujourd'hui c'est avec rigueur qu'il évolue également au sein du Groupe d'Experts en Nutrition du Sport de l'AFDN et il est en charge de nombreux athlètes de haut niveau dans différents sports.



87



“un régime alimentaire inapproprié peut être synonyme de contreperformance, voir de non-performance”

Quels conseils donnerais-tu à un équipage de rallye pour s'alimenter en course ?

Aujourd'hui le pilote automobile est un véritable athlète qui doit maintenir une forme physique exemplaire en suivant un programme d'entraînement spécifique. Les contraintes de pilotage (accélération, freinage, virage...) nécessitent une préparation en endurance (vélo, course, natation...) en musculation (force, résistance, rapidité, renforcement des muscles du cou et du membre supérieur...) sans oublier l'apprentissage des techniques de concentration et de relaxation. Cet effort de conduite statique de nature essentiellement anaérobie, représente une dépense énergétique d'environ 600 Kcal/h et une fréquence cardiaque de 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximum. Plusieurs facteurs de réussite sont à prendre en compte : la génétique, l'entraînement, le sommeil... Cependant, la diététique doit impérativement être adaptée pour optimiser les performances; un régime alimentaire inapproprié peut être synonyme de contreperformance, voir de non-performance. L'alimentation du jour de la compétition est identique à celle d'entraînement avec une possible augmentation des quantités de sucres complexes (féculents) lors des principaux

repas, tout en contrôlant l'apport des graisses cachées mais en évitant les aliments perturbateurs des fonctions digestives.

Celle-ci est nécessaire à l'optimisation des réserves en eau et en énergie (glycogène). Afin de respecter certains mécanismes physiologiques, il faut observer quelques règles d'or à savoir : consommer son repas dans un délai d'environ 35 mn sauf si le repas est de type collation.

Entre la fin du petit-déjeuner équilibré et le début de l'effort, un délai de 1 h.30 à 2 h. est obligatoire.

Entre la fin d'un déjeuner ou d'un dîner équilibré et le début de l'effort respectez un délai minimum de 3 h.

Entre la fin d'une collation équilibrée et le début de l'effort un délai de 1 h. à 1 h.30 sera suffisant.

Ne pas oublier que l'alimentation précompétitive n'est efficace que si l'équilibre alimentaire est respecté au quotidien car elle ne corrige pas un mauvais comportement nutritionnel des jours précédant la course.

Quels sont les aliments déconseillés ?

L'appareil digestif du sportif est beaucoup plus sensible le jour "J" en raison d'une augmentation du niveau de stress.

Il est primordial que les règles de bases, (délai et durée d'ingestion...) soient d'autant mieux respectées.

On écartera les aliments riches en lipides, en protéines et en fibres irritantes qui ralentissent ou perturbent la digestion (viandes grasses, charcuterie, sardines, maquereaux, saumon fumé, hareng, fromage, fritures, brocoli, chou-fleur, chou, pois chiches, lentilles, légumes crus, fruits crus, viennoiseries, barres énergétiques ou biscuits à + de 10 % de lipides...etc).

Attention au choix d'une alimentation très liquide qui peut induire des nausées et autres troubles digestifs chez certains sujets.



Quels sont les aliments à privilégier ?

Ce repas contribuera à maintenir une bonne glycémie, à éviter la faim et sera constitué principalement de glucides et d'aliments rapidement assimilables.

Le choix se portera davantage sur des viandes ou poissons maigres (dinde, poulet, bœuf inférieur à 5 % de matières grasses, jambon blanc dégraissé/découenné, cabillaud, lieu, merlan), des féculents (pâtes + ou - cuites en fonction du temps de digestion, pomme de terre, semoule, pain grillé...), un légume cuit vapeur (carottes, haricot vert, courgettes...), un laitage maigre (yaourt nature, fromage blanc à 20% de matières grasses), une compote (par exemple : gourde à boire), et éventuellement un dessert sucré de type pain d'épices, riz au lait...). Il est tout de même possible de constituer un sandwich en utilisant les aliments cités.

Que conseilles-tu pour l'hydratation ?

On constate que les sportifs ne boivent généralement pas assez d'eau que ce soit à l'entraînement en compétition ou en dehors de tout effort physique. Sachant que l'hydratation à l'exercice n'est que partielle il faudra veiller à maintenir un bon état hydrique quotidien (environ 1.5 L/j) en dressant un plan d'hydratation du réveil jusqu'au coucher. Un moyen simple de vérifier si l'on est bien hydraté est de regarder la couleur des urines le matin au lever (urines claires).

En sport automobile la déshydratation du pilote représente en moyenne 1.5 l/h, la température extérieure, les émissions de chaleur dans l'habitacle (jusqu'à 60° parfois) en provenance du moteur et des différents autres organes ainsi que la combinaison ignifugée peu respirante en sont les facteurs responsables.

Une déshydratation de 2% du poids corporel due à la chaleur et à l'exercice entraîne une dégradation de certaines fonctions cognitives : augmentation du

temps de réaction et du nombre d'erreurs d'environ 10% ainsi qu'une altération de la mémoire à court terme.

Contrairement à la formule 1 où l'épreuve se déroule sur une durée continue d'environ 90 mn et où le pilote boit tout au long de la course, en rallye automobile il est très difficile de s'hydrater mais le temps de course étant fractionné le pilote a la possibilité de le faire lors des liaisons et des ravitaillements (programme personnalisé). On privilégiera donc une eau plate avant et entre les spéciales afin d'éviter une gêne gastrique alors qu'après l'effort on choisira une eau gazeuse riche en bicarbonates (de type St Yorre, Vichy Célestin ou Badoit). Ce plan d'action couvrira uniquement les pertes hydrominérales mais non glucidiques c'est pourquoi il est préférable de consommer une boisson de l'effort d'apport glucidique (boisson énergétique).

Que penses-tu des boissons énergétiques ?

Les boissons énergétiques peuvent être utiles dans plusieurs situations, en ration d'attente chez les sujets stressés avant la compétition ou pour compléter le repas précédent insuffisant, en ration d'effort lors de l'activité physique (très difficile en rallye) mais aussi en ration de récupération après l'effort (en l'occurrence au moment des liaisons et des ravitaillements). Les boissons énergétiques du commerce sont souvent trop concentrées, il faut penser à les diluer en fonction de la température ambiante et des besoins liés à l'effort. La concentration glucidique est plus importante quand il fait froid et moins importante quand il fait chaud mais ne doit pas dépasser 6 à 8 %. On parlera donc de boissons d'efforts isotoniques. Une boisson de l'effort devra contenir,

de l'eau, des glucides et du sel. Plusieurs critères interviennent dans le choix de la boisson notamment le goût, la vitesse de vidange gastrique et d'absorption intestinale, le volume, la température, la concentration et le contenu énergétique. Malgré une sollicitation statique du corps du pilote, le caractère dangereux des courses de rallye automobile provoque une augmentation de la libération de noradrénaline et d'adrénaline par le système nerveux sympathique qui induit une augmentation de la glycogénolyse (dégradation du sucre) hépatique et musculaire.

La consommation d'une boisson d'effort peut par conséquent être justifiée.

Certains pilotes mangent de grandes quantités de myrtilles le mois avant un rallye comprenant un grand nombre d'épreuves spéciales de nuit, qu'en penses-tu ?

Il faut être très prudent quant aux pratiques que l'on observe dans le monde du sport, même de haut niveau. Les sportifs utilisent souvent des substances sans preuves scientifiques d'efficacité mais reposant sur des croyances populaires ou sur le vécu d'un entraîneur ou ancien athlète, on se souvient dans la Grèce antique où lors des jeux olympiques en fonction des disciplines, les athlètes privilégiaient une viande plutôt qu'une autre comme de la chèvre pour les sauteurs ou du porc pour les lutteurs. De nos jours chercher à améliorer ses performances par le biais de consommation de substances lambda peut masquer l'utilisation de produit dopant ou amener progressivement à une conduite dopante, mais attention je dis bien peut masquer car ce n'est pas systématique.

En ce qui concerne les potentielles vertus de la myrtille (*Vaccinium myrtillus*) sur la vision nocturne, plusieurs publications existent notamment une très intéressante qui regroupe 30 études sur le sujet. Les quelques effets positifs qui ont été retrouvés ne sont pas étayés par des preuves provenant d'études cliniques aux méthodologies rigoureuses, les études plus récentes et plus pointues ne révèlent aucun effet. Pour conclure je tiens à préciser que toute supplémentation n'est pas sans risque et une étude de février 2013 montre des effets néfastes mineurs dans l'utilisation de *Vaccinium myrtillus*.

Michel MARTINO

103 chemin de la loëx
74100 VETRAZ-MONTHOUX
T +33(0)450 872 533 - P +33(0)662 619 732