

L'INTERVIEW | Frédéric Maton, médecin du sport

« Éviter pâtes et sucres avant les compétitions »

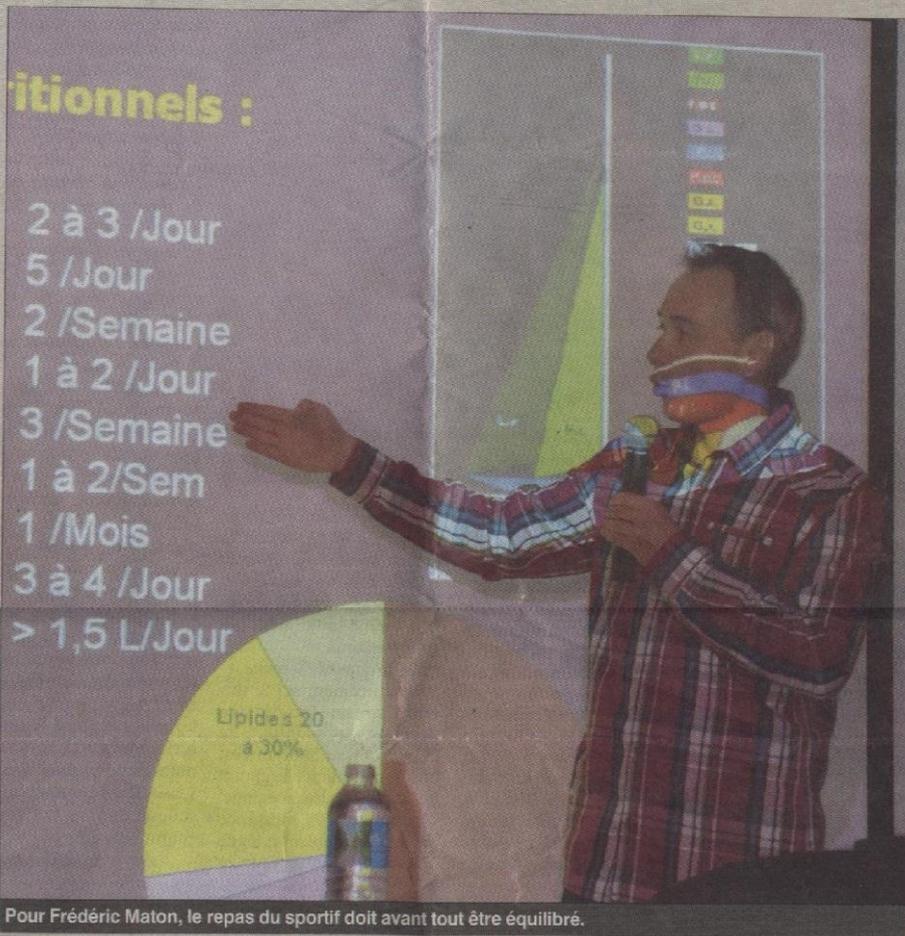
Le service des sports de la ville de Gravelines a récemment convié le docteur Maton à l'une de ses soirées à thème. Durant plus d'une heure, ce médecin du sport - venu spécialement de Lille - a rappelé certains principes de nutrition pour le sportif et brisé quelques idées reçues. Une conférence-débat qui n'a malheureusement pas attiré les foules. Séance de ratissage.

Est-il possible d'être un bon sportif en mangeant mal ? On peut toujours être un bon sportif, même en mangeant mal. Parfois, certains font des performances et se disent que ce n'est pas la peine de faire attention à son alimentation. Je n'ose même pas me demander quel serait leur niveau s'ils mangeaient bien... L'alimentation est un facteur essentiel de performance, un partenaire de l'entraînement qui améliore la tolérance à l'effort.

Que signifie « bien manger » pour un sportif ? Déjà, manger équilibré. Il faut répondre à ses besoins en énergie ; l'alimentation, notamment les féculents, doit donc compenser ce qui a été perdu lors de l'effort. Il faut gérer son apport en vitamines et en minéraux, même si on n'en a pas envie. Ce sont ces petites choses qui permettent de fonctionner, mais il faut surtout insister sur l'hydratation. Dans l'alimentation de tous les jours, il faut gérer le grignotage. Ne pas l'interdire, car cela créerait de la frustration. Les biscuits, les burgers et autres font partie de l'alimentation plaisir. On peut se faire plaisir, mais il faut l'intégrer dans un régime équilibré.

On parle souvent des pâtes comme aliment idéal lors du dernier repas, est-ce vraiment le cas ? Les pâtes sont surtout une bonne chose lors d'un repas de récupération. Avant le sport, il est possible de prendre un peu de pâtes, mais pas que... et ça ne doit pas tourner à la pasta party ! Après l'effort, au moment de la restitution d'énergie, il faut diversifier ses féculents, prendre par exemple des pommes de terre, riches en vitamine C et en potassium. Les féculents le soir ne font aucunement grossir !

Il faut donc privilégier les jus de fruit, riches en vitamines, donc en énergie ? Ils contiennent surtout beaucoup de vi-



Pour Frédéric Maton, le repas du sportif doit avant tout être équilibré.

« Il faut diversifier ses féculents, prendre par exemple des pommes de terre, riches en vitamine C »

tamine C et vous n'avez pas intérêt à en prendre avant l'effort. C'est un des meilleurs anti-oxydants pour le nettoyage du corps par la suite. Donc au mieux, cela ne vous servira à rien, au pire, cela pourra vous donner des désordres gastriques.

Et qu'en est-il du fameux sucre avant l'effort ? Juste avant, pourquoi pas. Mais ne serait-ce qu'une demi-heure avant l'effort, il va entraîner une sécrétion d'insuline et ce surplus de stockage va vous amener à une carence en sucres... De manière générale, il faut éviter pâtes et sucres avant les compétitions.

L'eau reste donc la panacée ? Pas la panacée, mais elle est indispensable quelle que soit la discipline. Je rappelle

d'ailleurs qu'il faut boire avant d'avoir soif. Trop souvent, la prise de boisson vient d'un message du cerveau, qui a détecté une baisse de volume du sang. Ce qui signifie que le déficit d'eau était déjà présent...

Outre la déshydratation et les traditionnelles crampes, ne pas boire présente-t-il d'autres risques ? C'est simple : tout ce qui est contractures, élancements et claquages vient d'un apport d'eau insuffisant. Pour le sport loisir, l'eau pure suffit. Pour tout ce qui va au-delà d'1 h 30, on peut et on doit ajouter un apport en sucres. Cela peut être tout simplement du si-

rop de grenadine dans une bouteille d'eau.

Les boissons énergétiques, type Powerade, sont-elles utiles ? Ce sont de bons produits si vous êtes dans des efforts de longue durée. Mais leurs bienfaits seront poussés au maximum si elles sont diluées avec un peu d'eau.

On a rarement faim après l'effort. La solution est-elle alors de ne pas manger ? Si vous n'avez pas faim immédiatement après votre effort, reportez votre repas d'une heure si vous le pouvez. Sinon, tentez la soupe énergétique, par exemple une soupe de lentilles, plus un yaourt ou un fruit frais. Le danger dans

« Tout ce qui est contractures, élancements et claquages vient d'un apport d'eau insuffisant »

le fait de ne pas prendre de repas est de sauter ensuite sur tout ce qui bouge. Dans tous les cas, il faut tout le temps boire de l'eau afin de reminéraliser. Pour la récupération, le mieux est de se tourner vers des eaux bicarbonatées (Arvie, Saint-Yorre, Badoit, ndlr). Il faut y ajouter du fruit frais ou un jus de fruits.

Le type de besoins varie-t-il en fonction du sport pratiqué ? Il existe une petite différence mais l'objectif pour tous est d'avoir des recharges en énergie. Donc il faut des féculents, de la viande, des vitamines, des fruits, des légumes... Ensuite, c'est la quantité qui diffère.

Quel est le nombre de repas nécessaires pour un sportif, trois ou quatre ? C'est qua-

CHIFFRES EXPRESS

217 Le nombre de médecins du sport répertoriés dans le département du Nord. Avec le Creps de Wattignies comme employeur principal, Frédéric Maton fait évidemment partie des plus réputés de cette longue liste.

3 Le Nordiste a déjà publié trois livres, tous sur le thème de la nutrition et du sport : « La Nutrition du sportif, du loisir à la compétition - santé, bien-être et performance », « À vos marques, prêts... Bougez ! » (les deux co-écrits avec le Dr Patrick Bacquaert) et « La Santé et le bien-être par l'activité physique. Comment bien pratiquer ».

tre. Le goûter est un repas à part entière, qui sert de relais énergétique.

Lors de votre conférence, vous avez prononcé cette phrase : « Il est plus facile de perdre du poids que d'en prendre », c'était une provocation ? Non, je le pense sincèrement, à partir du moment où on a réellement décidé d'en perdre. Beaucoup veulent y arriver sans effort et sans modifier la régulation entre leurs apports et leurs dépenses. Sans manger beaucoup moins, il suffit de dépenser plus d'énergie. Je tiens à préciser qu'il faut rester dans un régime équilibré. Les conseils sont souvent biaisés par le marketing fait autour de la perte de poids.

Quelle est la place du sport là-dedans ? L'activité physique est indispensable. La perte de graisses se produit à partir de 20 à 30 mn d'efforts. Il vaut mieux que l'activité soit légère et longue que soutenue mais courte.

Et si l'on court à jeun ? On pourrait penser que l'on pioche directement dans notre stock... Ce n'est pas recommandable, car, sans apport énergétique, on risque la blessure. Et puis trouvez-moi un sportif qui aime courir à jeun. C'est frustrant et stressant.

Y a-t-il des choses qui vous ont déjà choqué chez des sportifs ? Ceux qui veulent perdre du poids et s'adonnent à des régimes dissociés, par exemple hyper protéinés. Ils se fatiguent, se blessent et reprendront de toute façon du poids.

Propos recueillis par Baptiste LAMPS