

Un régime pour éviter le « mur » du marathon

À l'occasion du marathon de **La Rochelle**, plus grosse épreuve régionale qui va rassembler plus de 6 000 participants dimanche 24 novembre, pourquoi ne pas essayer le régime dissocié scandinave ?

TEXTES ET PHOTOS (SAUF MENTION CONTRAIRE) : **QUENTIN GUILLOIN**

Le régime dissocié scandinave (RDS) débute sept jours avant la course. L'objectif est d'épuiser les réserves en glycogène musculaire – le carburant pour courir – durant trois jours, en se privant de glucides (pâtes, riz, pommes de terre, pain, légumineuses, etc.). Les trois jours suivants, c'est l'inverse.


Julien Cottin s'est attaqué à son premier marathon en 2009, à 32 ans, à La Rochelle (2 h 27' 23"). « Je suis passé directement du 10 km au marathon. J'avais peur d'avoir un problème de glycogène et de prendre le mur au 35^e », explique celui qui tient un magazine de running à La Rochelle. Il a donc anticipé en appliquant le régime dissocié scandinave. « Je n'ai pas ressenti de mur et c'est devenu un rituel », poursuit celui qui a porté son record à 2 h 23' 59" en 2013.

Les adeptes de ce régime en vantent les vertus, même s'il est « très contraignant », reconnaît Julien Cottin (notre photo). « Je m'asséchaï de 1,5 kg en trois jours, mais je les reprenais lors de la 2^e phase. Il faut bien boire et trouver des aliments qui font plaisir pour la première phase, comme des salades avec des crevettes, des saint-jacques... Je recommande ce régime, mais chacun peut l'adapter selon sa tolérance et ses goûts, en introduisant une tartine de pain, par exemple. »

Version modérée

Le nutritionniste Anthony Berthou, ancien membre de l'équipe junior de triathlon de France et conseiller auprès des professionnels du sport, préconise, lui, une formule allégée. Le but ? Éviter l'effet de



privation et de frustration. « L'idée est de réduire d'un tiers, de J - 7 à J - 5 de la course, les apports en glucides. À J - 5, le coureur profite de la fenêtre métabolique pour consommer beaucoup de glucides sur une petite durée, après la dernière séance VMA [vitesse maximale aérobie, séance de fractionné] : une banane bien mûre, une compote, des fruits secs, un jus de fruits, avant un dîner plutôt végétarien. De J - 4 à J - 2, il augmente d'un tiers les apports en glucides. Et de J - 2 au jour J, il maintient une quantité normale pour le confort digestif, sans se gaver de pâtes ou de riz. » 

EXEMPLES DE MENUS

Pour la première phase

Petit déjeuner : œufs, jambon, fromage blanc, thé.

Déjeuner et dîner : entrée à base de crudités ; sardines ou maquereaux/plat associant au minimum 150 à 180 g de protéines (poisson, volaille, viande maigre, tofu) et légumes à volonté associés à une huile « santé » (colza, noix)/yaourt ou fromage frais (chèvre ou brebis de préférence).

Pour la seconde phase

Petit déjeuner normal : pain, thé.

Déjeuner et dîner : entrée à base de légumes et crudités/ plat associant des légumes, des produits amylacés (riz, quinoa,

millet, pomme de terre, pâtes) et viande blanche ou poisson maigre ou galettes végétales ou légumineuses ou préparation à base de tofu/éventuellement une à deux tranches de pain au levain ou sans gluten/1 fruit et/ou 1 produit laitier fermenté (yaourt, fromage blanc, fromage frais).

Boire au minimum deux litres d'eau par jour

À partir de J - 2, éviter les aliments qui peuvent troubler votre confort digestif (produits céréaliers complets et/ou à base de gluten, lait animal, légumineuses, épices, légumes à fibres dures ou peu digestes).

POUR ALLER PLUS LOIN

Le régime dissocié selon Julien Cottin >

www.vo2.fr/conseilsmatos/marathon-regime-dissocie-ou-pas/regime-dissocie-scandinave/

Le régime dissocié selon Anthony Berthou >

www.sante-et-nutrition.com/programme-alimentaire-pour-un-marathon/



Cliché de l'édition 2018 du marathon de La Rochelle, la plus grosse épreuve régionale. Elle va rassembler plus de 6 000 participants dimanche 24 novembre
Photo archives Xavier Léoty

