

Le carburant gagnant pour réussir votre marathon

J-7 à J-3 : La phase de charge glucidique

- Augmentez progressivement la part de glucides complexes (riz, pâtes, quinoa, patates douces) à chaque repas.
- Maintenez une hydratation constante : visez 2 litres d'eau par jour pour optimiser le stockage du glycogène.
- Réduisez les apports en fibres (légumes crus, céréales complètes) pour éviter les troubles digestifs le jour J.
- Limitez les graisses saturées et les fritures qui ralentissent la digestion.

J-2 et J-1 : La préparation finale

- Privilégiez des repas simples et digestes : poulet, poisson blanc, riz blanc, compote.
- Évitez absolument les nouveaux aliments ou les plats épicés que vous n'avez pas testés à l'entraînement.
- Arrêtez la consommation d'alcool, qui déshydrate et perturbe la récupération.
- Préparez vos ravitaillements (gels, boissons d'effort) pour ne rien laisser au hasard.

Le matin de la course : Le dernier plein

- Prenez votre dernier repas 3 heures avant le départ pour laisser le temps à la digestion.
- Optez pour des aliments à index glycémique modéré : gâteau sport, porridge, pain blanc avec un peu de miel.
- Évitez les produits laitiers et les jus de fruits acides qui peuvent causer des aigreurs d'estomac.
- Buvez 500ml d'eau par petites gorgées jusqu'à 1 heure avant le coup d'envoi.

Pendant la course : La stratégie de ravitaillement

- Ne commencez pas à manger ou boire trop tard : anticipez dès le 5ème kilomètre.
- Consommez des glucides (gels, pâtes de fruits) toutes les 45 minutes environ.
- Buvez par petites gorgées régulières (150-200ml) toutes les 20 minutes, même sans sensation de soif.
- Privilégiez les boissons isotoniques pour compenser la perte en électrolytes et en sels minéraux.

Les erreurs fatales à bannir

- Tester un nouveau gel ou une nouvelle boisson le jour de la course.
- S'hydrater uniquement à l'eau pure sur une longue durée (risque d'hyponatrémie).
- Manger trop de fibres la veille au soir (risque de transit accéléré pendant la course).
- Partir le ventre vide en pensant puiser dans ses réserves.