



## **Digestion et performance**

Généralement, un effort important est incompatible avec la période de digestion. Le besoin d'une grande quantité de sang au niveau des muscles s'oppose à celui nécessaire au niveau du système digestif (ischémie).

Il n'est donc pas conseillé d'effectuer un effort important pendant la digestion, c'est à dire pendant les trois heures environ qui suivent un repas.

La qualité de l'alimentation, avant l'effort, est évidemment primordiale. De nombreux aliments totalement inoffensifs en temps normal deviennent de véritables poisons pour l'effort ou pour l'obtention de performances.

Ces aliments peuvent ralentir ou troubler la digestion ou même avoir des effets secondaires sur le système hormonal (excitations nerveuses, vasodilatations, etc.).

Très souvent, les troubles digestifs n'apparaissent que pendant l'effort et sont responsables des contre-performances.

Pour les efforts intenses et prolongés (supérieurs à 1 h 30), il est nécessaire de s'alimenter généreusement en glucides. Sans cela, les performances s'écroulent après un temps variable correspondant à l'épuisement des réserves musculaires de glycogène (le coureur frappe le mur).

Enfin, il faut savoir que, le riz est le féculent qui provoque le moins de fermentations intestinales. Il possède aussi des propriétés anti-diarrhéiques.