Comment adapter alimentation et activité sportive ?

Je fais du vélo régulièrement. Même si tout se passe bien, j'ai toujours la crainte d'une hypoglycémie. Comment mieux m'alimenter, avant, pendant et après l'effort physique ? (Gilles, 50 ans)

Réponse de Sophie Dimanche-Lahaye, recueillie par Claudine Colozzi

La pratique d'une activité sportive est indispensable à l'équilibre du diabète et permet de prévenir les complications liées à la maladie. Si elle est recommandée, elle n'est pas exempte de risques, notamment l'hypoglycémie. Elle peut survenir au cours de l'activité physique ou dans les heures qui suivent son arrêt, ou même durant la nuit, bien après la fin de l'effort. Tout dépend de l'intensité, de la durée de l'effort, du moment de la journée, et du type de traitement.

Chaque sportif doit évaluer ses propres besoins en glucides en fonction de ses habitudes en testant ses apports et en mesurant sa glycémie avant et après l'effort. A titre d'exemple, au cours d'une heure d'exercice*, on consomme 15 à 25 g de glucides en pratiquant le vélo (15 km/h), 40 à 50 g pour un jogging (8 km/h environ), 50 à 70 g si on joue au squash et 90 à 120 g lors d'une séance de ski de fond.

Avant la pratique sportive, au minimum deux heures avant l'effort et pour éviter les troubles digestifs, consommez un repas équilibré avec une portion de glucides à IG bas (pâtes de calibre moyen cuites al dente, riz basmati, pomme de terre à la vapeur…) associée à un légume vert cuit (courgette, haricots verts, épinards…). Rajoutez des protéines digestes (poisson, œuf) en finissant sur une compote ou un fruit bien mûr. S'il s'agit du petit déjeuner, mangez un œuf coque, un morceau de fromage de chèvre ou de brebis à pâte dure, du pain semi-complet ou une banane mûre et quelques fruits oléagineux (5 ou 6 amandes…).

Pendant l'effort (au-delà de 1 heure), privilégiez un apport de glucides à absorption rapide toutes les 20-30 minutes sous la forme d'une boisson d'effort composée d'une eau bicarbonatée riche en sodium et dégazée citronnée à laquelle vous rajoutez une cuillère à café de sirop, du miel ou du jus de raisin. Buvez régulièrement, par petites gorgées, au minimum 500 ml par heure. Si l'activité dure plus d'une heure (randonnée par exemple). Grignotez à intervalle régulier une barre de riz soufflé, une pâte de fruits tout en continuant de vous hydrater.

Après l'effort, il est recommandé de boire, et de manger un petit en-cas (banane ou quelques amandes ou un yaourt ou une orange ou encore un morceau de pain d'épices). Au repas suivant, composez un menu avec des protéines végétales (lentilles, pois chiches) associées à un féculent. N'oubliez pas de contrôler votre glycémie avant d'aller vous coucher et en cas de besoin, rajoutez une petite collation.

** Source : Revue médicale suisse 1200-1205, 2013.*

Sophie Dimanche-Lahaye est diététicienne-nutritionniste à Annecy-le-vieux (74). Elle est titulaire d'un DU Nutrition du sportif et d'un DIU Troubles du comportement alimentaire.