

**Cet article a été entièrement repris du site:
<https://www.maxdegenie.com/conseils-et-astuces/>**

IG bas et sport : Pourquoi manger IG bas quand on est sportif?

Saviez-vous que l'indice glycémique des aliments que vous consommez peut avoir un impact sur vos performances sportives ? C'est en tout cas ce qu'ont révélé plusieurs études scientifiques. Si les termes de sucres rapides et sucres lents ont longtemps été considérés et utilisés dans l'alimentation du sportif, de nouvelles études désignent aujourd'hui l'indice glycémique comme outil plus pertinent pour classer les aliments. Alors, curieux de savoir comment vous pouvez booster vos performances et votre endurance dans vos efforts sportifs de façon ultra simple? Lisez notre article pour comprendre le lien entre l'indice glycémique et le sport !

Remarque : Les conseils qui suivent sont adaptés à des personnes en bonne santé et ne souffrant d'aucune pathologie ni suivant un régime alimentaire restrictif au niveau des glucides (ex: cétogène). Si tel est le cas, le métabolisme se trouve alors modifié et les conseils ne sont plus autant valables ni adaptés.

PETIT RAPPEL SUR L'INDICE GLYCÉMIQUE ET LE FONCTIONNEMENT DE L'INSULINE DANS NOTRE ORGANISME

Définition de l'indice glycémique

Avant de débiter nos explications, faisons un petit point sur l'indice glycémique et la glycémie en général !

L'indice glycémique est une indication allant de 0 à 100 permettant de classer les aliments selon la vitesse à laquelle notre organisme va ingérer le sucre présent dans ces aliments. On parle alors d'aliments IG (indice glycémique) bas (inférieur à 55), IG moyen (inférieur à 70) ou IG élevé (supérieur à 70) selon leur capacité à faire augmenter notre taux de sucre dans le sang après ingestion.

Fonctionnement de l'insuline

L'insuline est une hormone sécrétée par notre pancréas dans le but de diminuer la glycémie (taux de sucre dans le sang) afin de l'équilibrer. On peut schématiser ce processus par la recherche d'un équilibre quasi constant par notre corps, qui va alors contrebalancer une arrivée de glucides importante suite à une prise alimentaire, par la sécrétion d'insuline. Lorsque notre pancréas sécrète de l'insuline, il souhaite que notre organisme stocke le glucose sous deux formes :

- D'abord sous forme de glycogène dans les muscles et dans le foie pour donner de l'énergie à l'organisme
- Ensuite sous formes de cellules adipeuses (autrement dit de graisse) lors de surconsommation ou d'inactivité

L'IMPORTANCE DE L'INDICE GLYCÉMIQUE POUR LES PERSONNES SPORTIVES

Lors d'un effort physique sportif ou d'une pratique sportive en général, on cherche à fournir à notre corps et à nos muscles suffisamment d'énergie. Évidemment, le but est que cette énergie soit présente pendant toute la durée de l'effort sportif. Toute la complexité réside donc dans le fait de réussir à diffuser du carburant dans notre organisme de façon équilibrée dans le temps, pour maintenir les performances sportives jusqu'à la fin de l'effort. C'est précisément là que l'indice glycémique intervient !

De meilleures performances sportives et une plus grande endurance

De nombreuses études scientifiques ont été menées pour prouver l'intérêt d'une alimentation IG bas dans les performances sportives. Ainsi, une étude a été menée sur un groupe de sportifs lors d'un match de football. Celle-ci a démontré plusieurs choses. D'abord, que les joueurs qui avaient consommé une barre de nutrition sportive à IG bas avant le match étaient plus performants (y compris vers la fin du match) et plus agiles que les joueurs ayant consommé une barre de nutrition à l'IG très élevé avant l'effort. Les scientifiques concluent cette étude en indiquant que la barre de nutrition à faible indice glycémique a permis un taux d'oxydation des glucides plus faible, et donc une amélioration des performances globales.

Et même une meilleure récupération après l'effort

Une seconde étude scientifique mentionne aussi cette faible oxydation des glucides. De plus, elle aborde le sujet d'une plus grande oxydation des graisses. Cela est dû à une sécrétion d'insuline moins importante, grâce à l'alimentation à faible indice glycémique avant l'effort. Cette étude a été menée sur un groupe de cyclistes et a également prouvé que la consommation d'une barre de nutrition sportive IG bas à base de lentilles avant l'effort permettait aux cyclistes d'avoir une meilleure endurance. Les cyclistes ayant consommé cette barre ont aussi mieux récupéré le lendemain, par rapport aux cyclistes ayant consommé une barre issue du commerce ou un placebo.

En conclusion, il semblerait qu'une alimentation à faible indice glycémique avant un effort sportif permette d'être plus performant, plus endurant et de mieux récupérer le lendemain. Jusqu'ici, ça devrait faire rêver tous les sportifs !

L'INDICE GLYCÉMIQUE AVANT, PENDANT ET APRÈS UN EFFORT SPORTIF

Prendre connaissance de l'indice glycémique permettra donc aux personnes soucieuses d'optimiser leurs performances sportives de mieux anticiper leurs besoins en énergie. Il sera ainsi possible de mieux gérer les apports avant, pendant et après un effort sportif.

Avant l'effort : indice glycémique bas

Avant de faire un effort sportif (surtout s'il s'annonce intense), vous devez préparer votre corps et votre organisme afin d'éviter toute hypoglycémie pendant l'effort. En effet, notre glycémie va naturellement diminuer pendant et après un effort sportif. Il est donc important d'anticiper cette baisse pour éviter une sensation de grande fatigue.

La préparation peut se faire plusieurs jours en amont de l'effort sportif. Consommer des aliments IG bas va permettre à votre corps d'augmenter son stock de glycogène, qui va alors pouvoir se diffuser tout au long de l'effort pour fournir de l'énergie à vos muscles. Comme nous vous le disions plus haut, des études scientifiques montrent aussi qu'une alimentation à faible indice glycémique avant un effort sportif permet d'augmenter ses performances sportives !

Pour le dernier repas avant le sport, vous pouvez privilégier les aliments à IG moyens ou IG bas. Ce repas vous permettra d'éviter une surproduction d'insuline qui pourrait par la suite entraîner une très probable hypoglycémie réactionnelle qui vous procurera une sensation de fatigue un peu avant et pendant l'effort sportif. Pensez également à consommer des aliments digestes avant de partir faire du sport. Faites attention notamment aux aliments riches en fibres. Certains athlètes d'endurance peuvent rencontrer des troubles digestifs pendant l'effort. N'hésitez pas à vous faire accompagner de diététiciennes spécialisées pour vous aider à trouver les aliments qui vous conviendront le mieux.

Exemples de produits IG bas à consommer avant le sport :

Le dernier repas peut notamment être constitué de riz basmati, ayant un IG bas. Évitez cependant de l'accompagner de sauces sucrées, qui pourraient augmenter l'IG, ou trop grasses, vous risqueriez de mal les digérer. Vous pouvez aussi opter pour une recette IG bas sucrée !

Pendant l'effort : indice glycémique modéré voire élevé

Si votre effort sportif est particulièrement intense, c'est précisément pendant cet effort que les aliments à IG élevés vont vous être utiles !

En effet, les aliments à IG bas seront plus longs à assimiler que les aliments à IG élevés. Ils seront progressivement digérés et stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Cependant, pendant les compétitions, vos muscles auront besoin d'avoir de l'énergie mise à disposition le plus rapidement possible.

Sur les aliments à IG élevé, le glucose ingéré sera immédiatement utilisé et vous apportera de l'énergie très rapidement.

Selon la durée et l'intensité de votre effort sportif, vous pouvez consommer aussi des aliments à IG modéré. Sur un effort particulièrement long comme le trail, le marathon ou les sorties vélo, par exemple, il peut être intéressant de combiner des ingrédients à IG élevé dont le glucose sera immédiatement disponible avec des IG modérées pour diffuser l'arrivée de l'énergie dans le temps.

Exemples de produits IG modérés et IG élevés à consommer pendant le sport :

Si vous avez besoin rapidement d'un petit coup de fouet en randonnée ou lors d'un cours de danse, vous pouvez par exemple consommer un jus de fruit, un nougat, une pâte de fruit ou une banane bien mûre.

Sur les sports d'endurance de plus d'1h30, vous pouvez également consommer des barres énergétiques, des gels, ou encore des boissons énergétiques adaptées.

Si vous souhaitez étendre l'arrivée de l'énergie pour un effort long de plusieurs heures, consommez plutôt des abricots secs !

Après l'effort : indice glycémique élevé puis bas

D'une façon générale, après un effort sportif, la glycémie va diminuer. C'est ce qu'on appelle la phase d'hypoglycémie. Notre corps va alors libérer le sucre stocké dans notre corps pour maintenir la glycémie à un taux correct. C'est à ce moment-là qu'une personne qui vient de fournir un effort sportif doit penser à sa récupération. Après votre effort sportif, votre corps va donc avoir besoin de reconstituer ses réserves de glycogène. Pour

remplir vos réserves, il y a deux possibilités : soit vous savez que votre temps de récupération va être court (par exemple si vous faites des journées multi-courses, des entraînements quotidiens, ...), soit vous allez avoir le temps, pendant plusieurs jours, de récupérer sans pratiquer de sport intense.

Consommer des produits à IG élevés juste après l'effort si votre temps de récupération est court

Si votre temps de récupération va être très court, il peut être intéressant de consommer des aliments à IG élevés. C'est le moment de vous faire plaisir, votre foie et vos muscles n'attendent que ça ! Ils sont prêts à réceptionner le glucose rapidement et à le transformer en glycogène, parce que votre corps a détecté que vos réserves étaient diminuées suite à votre effort sportif. En consommant des produits à IG élevés, vous allez provoquer un pic d'insuline dans votre corps et ce pic va permettre une augmentation du stockage du glucose sous forme de glycogène.

Les sportifs adeptes de musculation vont souvent saisir cette occasion pour combiner un apport de glucose et de protéines. En effet, le pic d'insuline va favoriser l'assimilation des acides aminés (les protéines), améliorer la récupération musculaire et optimiser la masse musculaire.

Si en revanche votre temps de récupération est plus long (au moins 24h), alors les repas à IG bas et modérés ne seront pas un frein à la reconstitution de vos réserves de glycogène. À IG élevé, modéré ou bas, il est absolument impératif de consommer des glucides après votre effort sportif, sinon votre corps va aller puiser directement dans vos muscles pour remplir ses réserves de glycogène, alors même qu'il vient de les épuiser par l'effort sportif. Exemples de produits IG élevés à consommer rapidement après l'effort :

On pourrait vous dire que c'est le moment de consommer des produits transformés et raffinés comme les sodas et autres sucreries.. Mais si vous souhaitez rester plus raisonnable, les produits comme la purée de pomme de terre, le riz blanc et la banane très mûre ont aussi un indice glycémique élevé, tout en restant plus sain pour votre santé !

MAIS ALORS, QUELS SONT LES ALIMENTS À IG BAS, IG MODÉRÉS ET IG ÉLEVÉS?

Depuis le début de cet article, on vous parle de l'indice glycémique des aliments comme facteur à prendre en compte dans l'alimentation des personnes sportives. Mais connaissez-vous les aliments de ces différentes catégories ? Et les facteurs qui peuvent impacter l'indice glycémique d'un aliment ? D'une façon générale, sachez que tous les aliments qui contiennent des glucides feront augmenter notre glycémie. La différence réside dans le fait que ceux-ci vont agir différemment, à une vitesse différente.

1. Les aliments IG bas

Comme nous l'avons dit plus haut, les aliments à faible indice glycémique sont intéressants dans votre vie de tous les jours mais aussi et surtout avant un effort sportif. Ce type d'aliments vous permettra d'élever votre stock de glycogène à son maximum, ce qui vous fournira une énergie plus constante pendant l'effort. Des études ont d'ailleurs prouvé que consommer des aliments IG bas avant l'effort permettait d'augmenter les performances et l'endurance sportive.

Cette catégorie regroupe les aliments dont l'indice glycémique est inférieur à 55. On trouvera donc les légumineuses, les céréales complètes et les fruits secs. D'une façon générale, ce sont surtout les aliments bruts et peu transformés.

Notre astuce pour des pâtisseries IG bas

Chez Max de Génie, nous fabriquons justement, de façon artisanale, des préparations pour gâteaux bio à faible indice glycémique. Nous avons pensé nos produits de façon à vous faire profiter de la gourmandise des pâtisseries, sans tous les inconvénients des produits à indice glycémique élevé. Au contraire, nous avons sélectionné des ingrédients soigneusement pour vous offrir qualité, gourmandise et tous les bienfaits des produits IG bas ! A vous le fondant au chocolat succulent, le banana bread ultra nutritif sans matières grasses ni sucres ajoutés, les cookies au chocolat et cacahuète croquants, le gâteau moelleux aux noisettes ultra réconfortant, ... Faites-vous plaisir en découvrant nos produits et offrez-vous un moment de gourmandise à faible indice glycémique !

2. Les aliments IG modérés

Ces aliments peuvent être intéressants à consommer pendant un effort sportif de longue durée, combinés à des ingrédients à indice glycémique élevé. Ils permettront d'apporter de l'énergie à moyenne durée et ainsi de diffuser celle-ci sur la durée de l'effort sportif.

Les aliments à IG modérés sont ceux dont l'IG est compris entre 55 et 70. On retrouve ici la majorité des barres et boissons énergétiques mais aussi certains fruits frais ou secs.

3. Les aliments IG élevés

Les aliments dont l'IG est élevé (> 70) vous donneront un vrai coup de fouet. Le glucose qu'ils contiennent sera utilisé immédiatement pendant et après un effort sportif. En revanche, lors de périodes d'inactivité, il sera très rapidement stocké sous forme de gras. Ils provoqueront également des hypoglycémies réactionnelles et des coups de fatigue s'ils ne sont pas consommés au bon moment.

Ces aliments sont donc à privilégier lors de moments bien particuliers et sont notamment très utiles lors de séances qui demandent de l'endurance. Pendant l'effort, ils diffuseront de l'énergie rapidement et nourriront vos muscles en pleine action. Après, ils permettront de reconstituer vos réserves de glycogène.

On retrouve dans cette catégorie tous les produits raffinés et transformés comme les gâteaux et confiseries en tout genre issus du commerce, les sodas, les pâtes de fruits, les jus de fruits, le pain blanc, le riz blanc, la purée de pomme de terre, ...

QUELS FACTEURS VONT VARIER L'IG?

Il existe de nombreux facteurs qui font varier l'indice glycémique d'un aliment. Pour en prendre connaissance, nous avons plusieurs articles sur le sujet. Entre la cuisson, l'acidité et les épices, il existe de nombreuses astuces pour baisser l'indice glycémique d'un aliment. L'indice glycémique va aussi varier selon la présence de fibres et de matières grasses.

L'INDICE GLYCÉMIQUE C'EST BIEN, LA CHARGE GLYCÉMIQUE C'EST ENCORE MIEUX !

La charge glycémique est une notion complémentaire à l'indice glycémique, parce qu'elle prend en compte la quantité ingérée et le nombre de glucides dans la portion. Elle donne elle aussi une indication sur l'absorption du sucre par notre organisme et son impact sur notre glycémie.

Il est utile d'en prendre connaissance pour avoir une idée globale sur les repas consommés et pour ne pas s'interdire certains aliments inutilement, dans la mesure où il suffit de contrôler les quantités.

Convaincu par l'alimentation IG bas mais pas encore sportif ?

Si vous êtes déjà convaincus par l'alimentation IG bas, vous avez déjà fait une partie du boulot! À nous maintenant de vous convaincre de la combiner avec une activité sportive !

Même si les bienfaits du sport sont maintenant bien connus, il est primordial de parler de son impact sur notre taux de sucre. En effet, pratiquer une activité sportive fait baisser notre glycémie. Le principe est simple, lorsque nous bougeons, nos muscles consomment du glucose, et notre glycémie baisse. Ainsi, faire une séance de sport ou aller marcher après le déjeuner est une bonne solution pour abaisser naturellement notre glycémie et ne pas demander trop d'effort à notre pancréas.

De plus, la pratique sportive diminue aussi la masse graisseuse, en partie responsable de l'insulino-résistance. Elle permet également d'augmenter la sensibilité de nos cellules à l'insuline, et donc de diminuer les risques de diabète de type 2.

POUR CONCLURE, QUE FAUT-IL RETENIR DE L'ALIMENTATION IG BAS POUR LES SPORTIFS?

Dans la vie de tous les jours, que vous soyez sportif ou non, l'alimentation à faible indice glycémique a de nombreux bienfaits. Avant une activité physique, certaines études scientifiques tendent à dire qu'une alimentation IG bas permettrait d'augmenter les performances sportives, notamment puisque les stocks de glycogène sont à leur maximum. Pendant un effort long ou intense, il est intéressant de consommer des aliments à IG modérés et IG haut pour avoir de l'énergie à court et moyen terme. Juste après l'effort, c'est le moment de consommer des aliments dont l'indice glycémique est élevé à modéré, afin de remettre à flot le stock de glycogène utilisé pendant l'effort. Après cette fenêtre de tir, il est préférable de retourner à une alimentation IG bas.