

L'essentiel, dans les dernières heures qui précèdent un marathon tient en 3 points :

1. Garantir aux muscles des réserves suffisantes en glycogène. Pour cela, il faut leur apporter un maximum de glucides avant et pendant la course.
2. Fixer les sucres sous forme de glycogène musculaire en buvant beaucoup d'eau : 2 à 3 litres /jour.
3. Evitez les aliments qui peuvent générer des désordres digestifs : fromages fermentés (Livarot, Roquefort, Maroilles...), viandes à goût fort (gibier, mouton...), fumées, faisandées ou grasses, pain frais ou pain de mie, légumes à goût fort ou pouvant provoquer des gaz (artichaut, poivron, navet, céleri, chou).

Propositions de repas pour la veille du marathon

Boire 1L de boisson énergétique par petites gorgées tout au long de la journée.

Petit déjeuner :

- 1 boisson chaude légèrement sucrée
- 1 gros morceau de pain aux graines de céréales
- 1 cuillère de miel ou de gelée
- 1 œuf dur ou une tranche de jambon blanc
- 2 fruits frais (clémentines, kiwis...)

Déjeuner :

- 1 entrée de légumes cuits (haricots verts) et féculents (blé, riz, semoule, pommes de terre...), assaisonnés avec de l'huile d'olive et du citron
- 1 part de viande maigre ou de poisson
- 1 assiette de féculents et légumes verts cuits
- 1 morceau de fromage à environ 45 % MG ou moins
- 1 riz ou 1 semoule au lait
- 1 morceau de pain aux céréales

Goûter :

- 2 fruits frais (pommes, oranges, bananes...)
- 1 barre de céréales

Dîner :

- 1 petit bol de potage avec des légumes en morceaux
- 1 grande assiette de pâtes cuites al dente, avec un mélange d'aromates et de petits légumes juste arrosées d'un filet huile d'olive (champignons, épinards, persil, basilic, courgettes, thym...)
- 1 à 2 tranches de jambon blanc ou une part de viande blanche (escalope de volaille, blanc de poulet, une tranche de rôti de veau...) ou un poisson (suivant le menu de midi)
- 1 laitage (yaourt, fromage blanc...) sucré au miel
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain aux graines de céréales

Proposition de petit-déjeuner pour le jour du marathon

Il faut un petit déjeuner pauvre en graisse pour être facile à assimiler, et riche en glucides pour prévenir les défaillances. Mais avant tout, il doit comporter des aliments que l'on aime, car il est pris très tôt. Exemple :

- 1 bol de thé
- du riz au lait ou des céréales avec un laitage
- du pain, des biscottes ou une part de gâteau diététique « énergétique »
- un peu de miel, confiture ou compote
- 1 jus de fruit maison ou 1 fruit frais bien mûr
- 1 tranche de jambon maigre ou un œuf mollet