Regime spaghettis de l’énergie pour les sportifs



Contrairement à ce que l’on pourrait croire les pâtes et les spaghettis sont des alliées pour ceux qui veulent perdre du poids mais aussi pour les sportifs qui souhaitent améliorer leurs performances .En effet le Regime spaghettis ou pâtes est fortement utilisé par les sportifs de haut niveau. Celui-ci cherche à augmenter les réserves en glycogène du corps car le glycogène est le principal carburant du muscle.

Principe du Regime spaghettis ou Regime pâtes

Conçu par des scientifiques scandinaves dans les années 60, il vise l’augmentation des réserves de glycogène du muscle avec une stratégie alimentaire dans les jours qui précédent la compétition.

De J- 6 à J-4

L’alimentation va être très riche en protéines et en graisse de telle manière à épuiser le stock de glycogène des muscles. On va donc

privilégier l’apport en viande, œufs, poisson. Et au contraire l’apporte en glucides (sucres lents et rapides) va être faible .Bien évidemment cette alimentation sera associée à la pratique d’exercices intenses.

3 jours avant la compétition : beaucoup de glucides

La pratique alimentaire va s’inverser 80 pour cent des apports seront des glucides alors que les protéines représenteront seulement 12 pour cent et les lipides 8 pour cent. Le but visé est d’augmenter la réserve en glycogène. La dépense énergétique est moins importante dans cette phase .Dans cette phase le sportif va consommer des pâtes, des pommes et du riz et des produits sucrés.

Un régime plutôt adapté pour les sportifs de haut niveau mais pas seulement

Le Regime **spaghettis** est plutôt adapté aux sportifs de haut niveau et pour des efforts longs et intenses. Mais on pourrait s’en inspirer pour les sportifs occasionnels pour apporter à notre corps l’énergie nécessaire pour pratiquer une activité. Pourquoi ne pas effectivement manger une assiette de pâtes avant d’aller nager ou courir.

Jean Philippe

