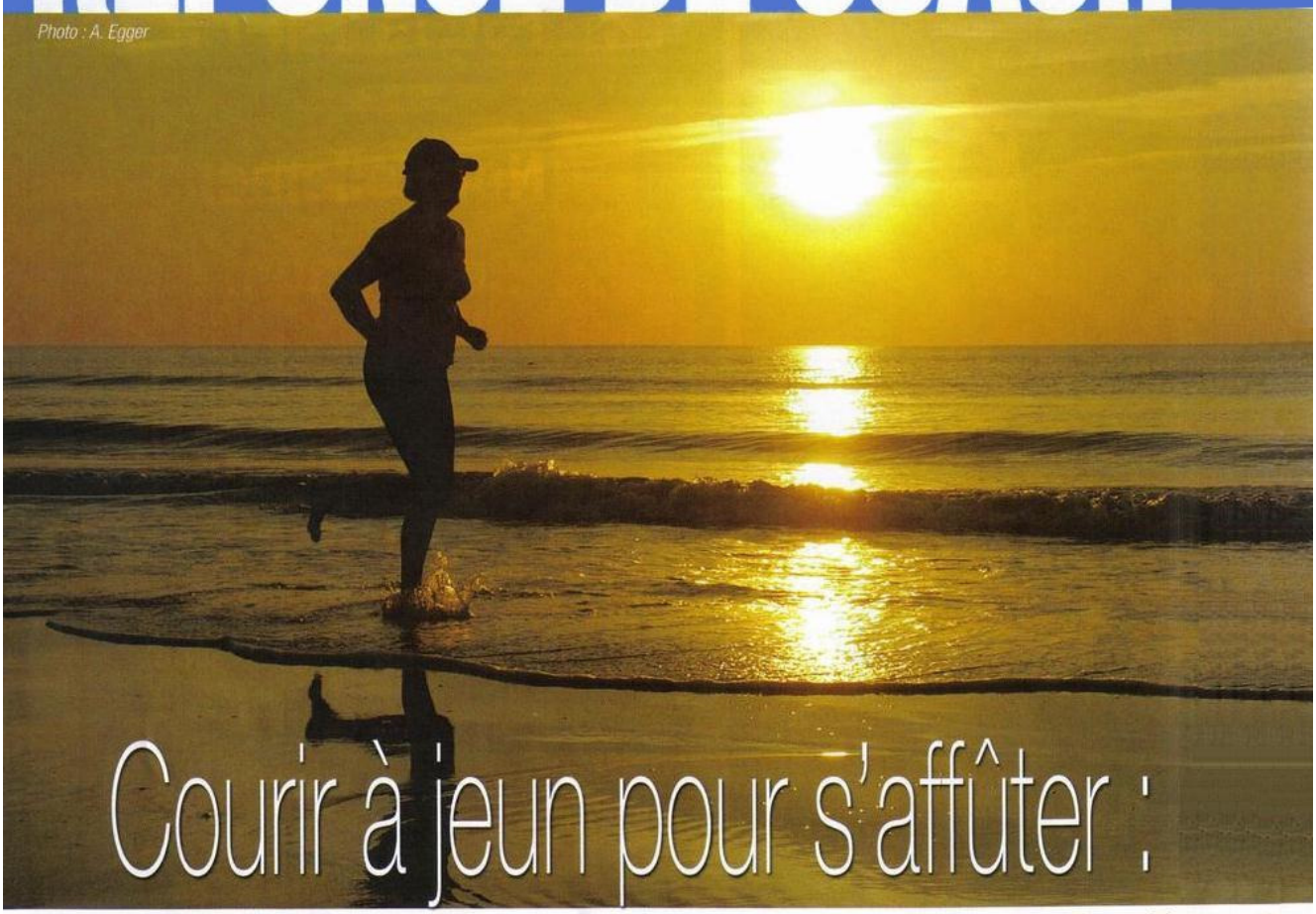
REPONSE DE COACH

Photo : A. Egger



Courir à jeun pour s'affûter : efficace ou sans intérêt ?

Stéphane Colomina, 38 ans, court trois fois par semaine et pratique également le cyclisme sur route et le VTT

« Je pratique le sport quotidiennement et selon les saisons, je privilégie running, cyclisme ou VTT. J'aime autant partir pour une séance d'entraînement que pour une simple ballade ou pratiquer la compétition. Ce qui est pratique avec la course à pied, c'est qu'on peut facilement programmer un footing à jeun dans le but de perdre de la graisse plus rapidement. Cependant, j'ai souvent faim au réveil et je trouve cette technique parfois un peu rude pour mon organisme.
Est-ce que courir à jeun ne dissimule pas des effets pénalisants ou contre-indications ? Quand peut-on considérer qu'on est vraiment à jeun ? Comment tirer vraiment les meilleurs effets d'un tel entraînement ? »

La réponse du Coach

L'entraînement à jeun est un des sujets de conversation le plus prolifique dans le milieu de la course à pied. Certains coureurs sont des inconditionnels et ne jurent que par cette méthode. D'autres, au contraire, sont absolument contre : ils lui attribuent tous les maux du monde ! Profitons donc de votre question pour faire le point sur ce procédé qui ne laisse aucun adepte du running sans avis ou opinion.

Quand est-on vraiment à jeun ?

Lorsque vous discutez avec des coureurs ou que vous parcourez les forums sur internet, personne ne définit de la même manière le "courir à jeun" : *« si je bois un verre d'eau, je ne suis plus à jeun, on m'a dit qu'avant une sortie à jeun, je pouvais boire un verre de jus d'orange, être à jeun, c'est respecter un délai minimal de douze heures après son dernier repas »*, etc.

Etre à jeun signifie littéralement « sans avoir mangé » : la digestion (et ses implications métaboliques, enzymatiques et hormonales) est totalement achevée. Nous sommes donc à jeun lorsque notre dernière prise de nourriture remonte à douze heures.
S'entraîner à jeun n'est pas aussi strict : vous courez à jeun lorsque votre dernier apport énergétique, solide ou liquide, remonte environ à six heures. Pour beaucoup de sportifs, l'objectif de la course à jeun réside dans ses effets (supposés ou réels, nous le verrons plus loin dans cet article) sur la perte de poids. Toute prise d'aliment entraîne la libération d'une hormone pancréatique : l'insuline. C'est elle qui maintien la stabilité du taux de sucre dans le sang (la glycémie). Après sa libération, l'insuline retrouve sa valeur basale dans un délai de douze heures. Mais dès six heures, sa concentration est quasi revenue à sa valeur de repos, en tout cas, suffisamment faible pour stimuler efficacement la lipolyse.
Vous êtes donc "sportivement" à jeun dès six heures après votre dernier apport énergétique. Alors oui, vous pouvez sans problème boire de l'eau pure, du thé ou du café avant de courir (ces aliments n'ont pas de valeur calorique ou extrêmement faible donc ne stimulent pas la sécrétion d'insuline). Par contre, bannissez le jus d'orange ou tout autre aliment énergétique !

Maigrir en courant à jeun : mythe ou réalité ?

La lipolyse (la mobilisation des lipides) est régulée par la balance entre les hormones qui la stimulent (les catécholamines, le cortisol et le glucagon) et celles qui l'inhibent (l'insuline). Pour perdre du poids efficacement, la concentration sanguine d'insuline doit être faible, celle en catécholamines, cortisol et glucagon élevée. A jeun, qu'en est-il ?

Pour déterminer quels substrats énergétiques sont oxydés pendant l'exercice, on utilise le quotient respiratoire. Il désigne le rapport entre le volume de dioxyde de carbone expiré et celui d'oxygène inspiré (VCO2/VO2). Si le quotient est inférieur à 0.7, les lipides sont majoritaires dans la fourniture énergétique. Un rapport proche de 1 témoigne à l'inverse de l'oxydation des glucides.

A jeun, le quotient respiratoire est très faible, largement inférieur à celui relevé après un repas. Courir à jeun constitue donc bien une méthode efficace pour « s'affûter » : l'oxydation des acides gras va du simple au double !

> « Vous courez à jeun lorsque votre dernier apport énergétique, solide ou liquide, remonte environ à 6h »

S'entraîner à jeun : le prix à payer ?

« Tu risques les blessures, la fatigue et des hypoglycémies si tu vas courir à jeun », paroles « rassurantes » d'un « tout sauf à jeun » ! Oui, courir à jeun peut engendrer de la fatigue, oui, courir à jeun peut conduire à des hypoglycémies…soit, et après ?

Alors oui, courir à jeun peut provoquer des blessures. Si vous vous entraînez dès le saut du lit, directement à vive allure, en effet, la blessure guette ! Par contre, si vous respectez une période (logique !) de « mise en route », le risque de contracter une blessure n'est pas plus élevé qu'après un petit-déjeuner. Et pour toutes celles et tous ceux chez qui l'attention est quelque peu défaillante en situation de jeûne (à cause d'une glycémie basse), courez sur route, évitez les chemins sinueux.

Alors oui, courir à jeun engendre de la fatigue, un peu plus prononcée qu'après une séance habituelle : la contrainte physiologique est en effet plus grande. Néanmoins :

- pour perdre du poids, vous n'êtes pas obligé de courir pendant deux heures : 30mn à 1h suffisent largement pour bénéficier des effets positifs du jeûne. N'oubliez pas qu'à jeun, l'oxydation des acides gras est forte dès le début de la sortie. Les concentrations hormonales (insuline, glucagon, catécholamines,…) intervenant dans la mobilisation des graisses correspondent à celles relevées après une heure et demie de course.
- d'autre part, parce que courir à jeun est plus stressant pour l'organisme, contentez-vous d'une ou deux séances par semaine. Les coureurs expérimentés peuvent programmer un nombre plus élevé de séances mais ils veilleront à le faire sur une courte durée (sur une ou deux semaines) et à respecter une période de récupération immédiatement après (avec peu ou pas de séances à jeun).

Alors oui, courir à jeun peut conduire à des hypoglycémies : les réserves hépatiques (du foie) en glycogène sont très faibles après une nuit de jeûne. Elles ont été mobilisées pendant la nuit pour subvenir aux besoins énergétiques du cerveau (les glucides sont les seuls substrats du cerveau, qui consomme à lui seul, de jour comme de nuit, plus de 4g de glucose à l'heure. Les réserves hépatiques en glucides étant de 60g environ, le calcul est vite réalisé !). Les risques hypoglycémiques sont habituels chez les sportifs débutants : comme toute nouvelle contrainte, l'organisme est surpris, il suréagit par réaction de défense. C'est pourquoi, débutez par des séances courtes (15 à 20mn), à faibles intensités (40-50% de la VMA), muni d'un aliment sucré pour faire face à une crise hypoglycémique. Puis progressivement, après quelques séances, votre organisme sera adapté : les baisses de glycémie se feront plus rares. Augmentez alors la durée des séances.

Doit-on adapter son alimentation ?

Parce que courir à jeun n'est pas habituel, l'alimentation doit être adaptée, surtout si vous pratiquez les sorties longues. Adapter son alimentation ne signifie pas pour autant « manger plus » ! Nombreux sont en effet les coureurs qui, parce qu'ils ont couru à jeun, dévorent aux repas qui suivent. Ils sont ensuite étonnés de ne pas perdre de poids ! Ce sont d'ailleurs ces mêmes coureurs qui critiquent l'entraînement à jeun.

Sortie à jeun ou pas, pour perdre du poids, la balance énergétique doit être négative : les apports sont inférieurs aux dépenses. Donc, ne mangez pas davantage après vos entraînements à jeun. Par contre, veillez à la qualité de votre alimentation.

Tout d'abord, veillez à vos apports en acides gras poly-insaturés. Ces lipides font partie des acides gras essentiels ; seule l'alimentation les apporte car notre organisme ne sait pas les synthétiser : ce sont les oméga-6 et oméga-3. Ils jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions physiologiques, parmi lesquelles l'inflammation et la fluidité sanguine. L'entraînement à jeun, parce qu'il implique une forte activité lipolytique, majore l'oxydation des acides gras poly-insaturés, spécialement les oméga-3. Les huiles de colza et de noix, les oléagineux (noix, amandes, etc), les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, morue, thon, etc) seront alors privilégiés.

Et les protéines ? Les séances à jeun détruiraient les fibres musculaires. Il serait donc vital d'augmenter ses apports protéiniques. Alors oui, l'oxydation des protéines est amplifiée à jeun : elle peut atteindre 10 à 15% des besoins énergétiques, contre 5% habituellement. Faut-il pour autant augmenter ses apports ? L'alimentation moderne est très riche en viande (et ses dérivés), en poisson, en œufs et en produits laitiers (fromage, yaourts). Nos apports en protéines dépassent généralement nos besoins. Il est inutile d'ingérer plus de viande, de produits laitiers ou d'œufs après une sortie à jeun. Au contraire, ces aliments déséquilibrent la balance acido-basique du côté de l'acidité.

L'organisme, pour un fonctionnement optimal, doit voir son pH ni trop bas, ni trop haut, c'est-à-dire ni trop acide, ni trop basique. L'oxydation des acides gras engendre des corps acides (corps cétoniques) qui potentiellement peuvent acidifier l'organisme. Certains en concluent donc que s'entraîner à jeun est dangereux. Si nous partons d'un tel raisonnement, supprimons les sorties longues, qui elles aussi stimulent fortement l'oxydation des acides gras et donc produit des corps cétoniques. En réalité, le problème ne vient pas que d'une forte production de corps acides mais du déséquilibre de la balance acido-basique (production vs élimination). L'ingestion d'aliments alcalinisant (fruits et légumes) maîtrise l'excès d'acides et rétablit cette balance. A l'inverse, une alimentation excessive en viande, en poisson, céréales et sel acidifient l'organisme.

Hypoglycémie : qu'est-ce que c'est ?

L'hypoglycémie est la baisse de concentration sanguine de glucose. Elle est, dans la très grande majorité des cas, une situation temporaire d'ajustement de l'organisme, corrigée rapidement par la mobilisation des réserves en glucides du foie et des muscles. Alors s'il vous plaît, ne diabolisez les hypoglycémies ! En subir une n'est pas agréable, soit, mais très généralement, elle est insignifiante. Nombreuses sont les personnes qui en sont victimes tous les jours, pendant leur pratique sportive ou leur activité professionnelle : la petite baisse d'attention de 11h30 !

Par contre, lorsqu'elle est extrême, l'hypoglycémie peut avoir de graves conséquences, sur le cerveau notamment. Mais si vous ingérez un aliment sucré dès l'apparition de ses premiers symptômes (baisse d'attention, transpiration abondante, euphorie puis grande fatigue, énervement, etc), les conséquences à long terme sont nulles. Tout au plus, vous ressentirez pendant quelques jours une extrême lassitude, conséquence des faibles réserves en glycogène et aux effets sur le système nerveux central de certaines substances libérées pendant la crise (hormones, cytokines…). Ces "mauvais moments" ne durent que deux ou trois jours, une certaine euphorie (bonnes sensations, forte motivation, etc.) faisant même son apparition par la suite.